# Nimic nu este atât de grav

Filosofia celor cu adevărat puternici și fericiți

Rafael Santandreu

Lifestyle

# Nimic nu este atât de grav

# Nimic nu este atât de grav

Filosofia celor cu adevărat puternici și fericiți

Rafael Santandreu

Traducere din spaniolă de
**Lavinia Dussaix**

LifeStyle

*Mamei mele, Valle,*
*care mi-a fost întotdeauna alături*

# Cuprins

*Manual de utilizare* ..... 9

PRIMA PARTE: Tot ce trebuie să știi ..... 11
1. O minte a viitorului ..... 13
2. Cele două coduri ale forței emoționale ..... 22
3. Cea mai bună manieră de a practica ..... 34
4. Să-i imităm cu adevărat pe „supereroi“ ..... 47
Exerciții ale Primei Părți ..... 61

PARTEA A DOUA: Tot ce trebuie să faci ..... 65
5. Muncă și distracție ..... 67
6. Să ne bucurăm de muncă din ce în ce mai mult ..... 81
7. Să scăpăm complet de complexe ..... 91
8. Să ne simțim în largul nostru oriunde ..... 108
9. Să privim mereu o pierdere ca pe o oportunitate ..... 125
10. Să fim atrăgători pentru ceilalți ..... 139
11. Să relaționăm exemplar cu persoanele dificile ..... 150
12. Mai mult decât să știm să uităm, trebuie să știm să iertăm ..... 160
13. Să creăm relația de cuplu ideală ..... 180
14. Să-i influențăm ușor pe ceilalți ..... 194
Exerciții ale Părții a Doua ..... 213

PARTEA A TREIA: Psihologie comportamentală și *mindfulness* ..... 217
Notă ..... 218
15. Stop atacurilor de anxietate ..... 219
16. Să lăsăm să treacă valul, ultima soluție pentru pacea mentală ..... 243
17. O ultimă lecție de înțelepciune emoțională ..... 262
Exerciții ale Părții a Treia ..... 272

# Manual de utilizare

Veste proastă: nimeni nu se schimbă doar dacă citește o carte sau doar dacă merge la psiholog!

Veste bună: schimbarea poate avea loc, de o manieră surprinzător de radicală, cu puțin efort în fiecare zi!

Transformarea de unul singur presupune, efectiv, practică și efort. Dar este cea mai importantă schimbare: pașaportul pentru o viață mult mai bună, mult mai fericită și împlinită.

Această carte este o potențială metodă de transformare personală, un manual complet de autoterapie. Este bazată pe psihologia cognitiv-comportamentală și pe *mindfulness-ul* de a treia generație, susținute de studii științifice.

În decursul anilor, am tratat în cabinetele mele din Barcelona și Madrid mii de pacienți, cu o rată de succes de peste 80%. Aceasta înseamnă că 80% din pacienții care apelează la noi reușesc să-și îndeplinească obiectivele terapeutice. Autoevaluându-se la finalul terapiei, ei își declară îmbunătățirea stării emoționale, acordându-și o notă între 8 și 10. Se simt mult mai fericiți și împliniți cu viața lor (0 este starea în care erau când au ajuns prima dată la terapie și 10 reprezintă cea mai bună stare emoțională posibilă).

Cu îndrumarea adecvată — cum avem în această carte — toți putem realiza și chiar depăși aceste rezultate.

La finalul fiecărei părți sunt prezentate exerciții de urmat. Unele dintre ele pot servi ca practică zilnică: le puteți

parcurge fără o ordine anume, în funcție de ce vă preocupă în acel moment.

Lucrând asupra acestor aspecte, vă veți transforma în persoane mult mai puternice în diferite situații de viață.

Sugerez ca fiecare să se delecteze, în ritmul său, cu capitolele acestei cărți și să parcurgă zilnic unele dintre exerciții (timp de minimum douăzeci de minute). Fără îndoială, va vedea cum i se va dezvolta mușchiul emoțional: va câștiga forță și flexibilitate, putere și energie!

Cum spunea un antrenor personal de fitness: „Să ne punem bateriile!". Aici demarează cea mai bună formă emoțională a voastră.

PRIMA PARTE

# Tot ce trebuie să știi

1

# O minte a viitorului

*Într-o țară din Orient, Dario, un tânăr de-abia ieșit de pe băncile școlii, era decis să obțină tot succesul posibil în viață. Fusese un student eminent și voia să ia calea gloriei.*

*Înainte de a alege cărui țel i se va dedica, s-a dus să ceară sfatul unui maestru spiritual. Acesta locuia într-o pădure și se spunea că are puteri supranaturale, cum ar fi să vadă ce se va întâmpla în viitor.*

*— Mare înțelept, îi spuse Dario cu respect, sunt pe punctul de a-mi începe cariera și aș avea nevoie să fiu sfătuit către ce să mă îndrept. Obiectivul meu este să devin un om foarte bogat.*

*Văzând naivitatea dezarmantă a tânărului, înțeleptul a decis să-i ofere o viziune de ansamblu asupra tuturor bogățiilor lumii.*

*Îi spuse:*

*— În sufletul fiecărui om există două zeițe de care toți bărbații sunt îndrăgostiți. Una este Sara, stăpâna cunoașterii, iar cealaltă este Raquel, paznica bogăției. Nu te îndoi! Caută cu toată ființa ta zeița cunoașterii și căsătorește-te cu ea!*

*— Dar aceasta este zeița înțelepciunii! De ce să nu o caut pe cealaltă zeiță? întrebă Dario, confuz.*

*— Pentru că, fiul meu, căsătorindu-te cu zeița cunoașterii, zeița abundenței va fi geloasă și va veni ea singură la tine.*

Această poveste vrea să ne reveleze faptul că autocunoașterea și dezvoltarea personală reprezintă secretul unei

vieți fericite și prospere. Să fim puternici la nivel emoțional trebuie să fie prioritatea noastră; toate celelalte vor veni apoi, ca o completare.

Am convingerea că în decursul unor ani — cine știe, poate douăzeci, treizeci sau cincizeci — vom dispune de niște căști magice de ajustare personală, cu electrozi care vor transmite semnale electrice creierului nostru, pentru a stimula anumite funcții mentale, și cu un meniu din care vom putea selecta „atenție deplină", „somn relaxant", „dispoziție de petrecere", „supermemorie", „excitare sexuală" etc. și bum! ne vom simți exact cum dorim.

De fapt, acest dispozitiv există — ca prototip — și se numește „electrostimulare intracraniană". Este vorba despre o disciplină în dezvoltare, căreia îi lipsește doar o cartografiere foarte detaliată a fiecărei funcții cerebrale și o reglare mult mai fină a stimulării. Nu suntem departe de a obține acest gadget. Din acea zi, istoria umanității se va afla la o răscruce. Practic, toți oamenii vor putea oferi celorlalți cea mai bună versiune a lor. Cum ar fi o lume în care toți am fi complet generoși, fericiți, relaxați, înțelegători și creativi? Cu siguranță nu vor mai fi războaie, nici nedreptăți, vom avea grijă de planetă și vom fi cu toții ființe spirituale.

Dar, până atunci, psihologia dispune de o altă cale pentru a ne apropia de acest ideal.

Este vorba despre stimularea creierului cu propriul mod de gândire de așa manieră încât, practic, să ne activăm neuronii plăcerii.

Acum mă aflu în biroul meu din Barcelona, scriind aceste rânduri, în timp ce soarele intră pe fereastră și scaldă totul în lumină. În boxe se aude un cântec care se numește *Stranger*, de Paul Simon. Și sunt în starea mentală perfectă pentru această muncă: aproape că simt serotonina cum se

scurge printre circumvoluțiunile materiei cenușii. Și vreau să fiu așa: fericit și în formă. Știu că eu reprezint cheia dialogului mental optim.

În ce fel de oameni ne vom transforma dacă învățăm să folosim telecomanda emoțională, aprofundând psihologia cognitivă?

Vom fi persoane:

- Foarte fericite
- Capabile să activeze drogul interior al extazului
- Fericite, independent de situație
- Debordând de serotonină
- Cu un sentiment intens de împlinire

Antrenamentul cognitiv pe care suntem pe punctul de a-l explica (și practica!) vă va înzestra cu toate aceste atribute. Haideți să le descoperim, pentru a ne fixa în minte obiectivul propus.

## 1. Să fim întotdeauna fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire

Acum ceva timp am vizitat o mănăstire aproape de Burgos. Era cald, dar o adiere plăcută unduia lanurile de grâu. Și acolo, la marginea satului, se înălța o clădire veche de trei secole. Avea niște ziduri foarte frumoase, îmbrăcate complet în iederă.

În interiorul lor erau câțiva arbori fructiferi și o mănăstire înconjurată de tipicele coloane subțiri, printre care stăteau câteva măicuțe care brodau. Am stat de vorbă cu ele câteva ore, timp în care mâinile lor iscusite nu s-au oprit deloc din brodat. Nu o să uit niciodată chipurile lor: unele fanate de vârsta înaintată, altele proaspete, care nu aveau

mai mult de douăzeci de ani și altele ca al meu, la jumătatea vieții. Dar ce m-a surprins este faptul că toate debordau de „veselie". Erau serene, dar în același timp se vedea în privirile lor că jubilau. Buzele lor erau mereu pe punctul de a zâmbi larg. Una dintre ele a început să ne spună niște glume deocheate desuete și toate celelalte râdeau de nu mai puteau.

Mai târziu, mi-au spus cum se simt: cu inima plină. Viața lor de la mănăstire era plină de iubire, liniște sufletească, bucurie și împlinire personală. O bucurie constantă ca aceasta — inclusiv în timpul somnului! — trebuie să constituie unul dintre primele obiective ale efortului personal. Și putem să-l atingem, dominându-ne cu forță și abilitate dialogul intern.

## 2. Să fim capabili să ne activăm drogul interior al extazului

Persoanelor cu un mental forte totul le pare o sursă de plăcere continuă. Inclusiv claxoanele din trafic sunt sunete distractive, pline de viață, voci care le spun că orașul este un loc minunat și plin de bucurie.

Cu toții am experimentat o dată situația de a fi într-o stare alterată a conștiinței: sub efectul consumului de droguri, după un antrenament sportiv ori pe munte, la altitudine mare. Este vorba despre acele momente în care totul arată spectaculos: culorile sau formele se amplifică și se transformă în percepții deosebit de frumoase. Îmi amintesc de o ocazie în care am fost toată ziua într-o excursie pe munte, în compania unei prietene foarte dragi. Am avut o zi splendidă, tot drumul am vorbit despre temele noastre comune: psihologia, relațiile umane, medicina și nutriția.

Seara, m-am întors la Barcelona cu trenul și apoi m-am îndreptat spre Passeig de Gràcia. În ciuda faptului că eram foarte obosit după drumeție, am pornit la pas prin orașul care se întunecase de acum și era luminat de reclame. Mă simțeam atât de relaxat, încât percepția mea s-a amplificat, ca și cum aș fi consumat droguri. Am început să găsesc fascinanți copacii de pe străzi, simetriile clădirilor, adierea suavă a nopții... Deodată am simțit că nu aș fi putut avea mai multă bucurie și pasiune pentru viață.

Grație psihologiei cognitive, am aflat că ne putem simți așa în mare parte a timpului, pur și simplu pentru că avem această funcție cerebrală. În general, o putem provoca prin consumul de droguri sau prin experiențe frumoase, dar cu toții avem la îndemână declanșatorul acestei „funcții", dacă învățăm să-l activăm.

Acesta este alt obiectiv al antrenamentului nostru cognitiv: **să activăm drogul interior** care să ne facă să fim continuu fascinați de viață.

### RECAPITULARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1) Să fim fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire.
2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiștii.
3) ...

## 3. Să fim fericiți indiferent de situație

După cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, deja dispunem de tehnicile necesare pentru a ne simți foarte bine. Atât de simplu! Chiar și în momente foarte dificile sau incomode. Cum? Grație controlului gândurilor și, împreună cu ele, al universului nostru emoțional.

Mă aflam în Logrono, la masă, cu niște prieteni. Ei îmi spuneau că au ales să nu aibă copii. Și m-au întrebat:

— Rafael, tu ai fi vrut să ai copii?

— Nu, niciodată nu mi-am dorit copii. Nu am nicio îndoială. Dar dacă aș fi avut, nu s-ar fi întâmplat nimic, aș fi fost la fel de fericit. Mi-ar fi plăcut foarte mult să dezvolt metode de educație liberală. Ar fi fost frumos, am răspuns.

Prietenul meu Andres m-a privit cu o expresie amuzată:

— Rafael! Tocmai ai descris chintesența budismului. Aceasta este iluminarea!

Eu cred că Sfântul Francisc de Assisi era un bun exemplu de persoană puternică și fericită, în anumite situații. Acest sfânt se îmbrăca în veșminte umile din pânză aspră de sac, dar era întotdeauna fericit. Deseori nu avea ce mânca, dar asta nu îi schimba cu nimic starea de spirit. Când avem capacitatea de a „funcționa" indiferent de circumstanțe, se deschide o lume plină de posibilități în jurul nostru, pentru că ne eliberăm de toate fricile:

— Să ne mutăm în altă țară? Extraordinar! Pentru că noi ne putem simți bine în orice loc!

— Să ne schimbăm serviciul? Nicio problemă, pentru că și dacă am vinde portocale la magazinul din colț am fi fericiți.

— Celibatari? Căsătoriți și cu zece copii? E extraordinar, în oricare dintre situații!

Senzația de libertate pe care o trăim atunci când ne dăm seama că nu depindem de niciun factor extern este o mare plăcere. Să știm că suntem fericiți, deși ne deplasăm într-un scaun cu rotile, suntem bolnavi într-un spital sau suntem în oricare altă situație delicată este rodul unei religii asumate. Acesta va fi al treilea beneficiu terapeutic: libertatea de a fi fericiți, orice s-ar întâmpla.

**RECAPITULARE ȘI COMPLETARE**

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1) Să fim fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire.
2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiștii.
3) Să fim fericiți indiferent de situație, la fel ca marii călători.
4) ...

## 4. Să debordăm de serotonină

În acest capitol, voi vorbi despre *ananda,* bucuria fără motiv, un concept al hinduismului și al budismului. *Ananda* este senzația de fericire care nu are un declanșator anume. La birou, în metrou ori așteptând în aeroport... ne dăm seama că ne simțim foarte bine. De ce? Cine știe? Pentru că mă simt viu sau pentru că temperatura este agreabilă. Din orice motiv. Sau mergând pe stradă dimineața devreme, respirând aerul proaspăt și primind nu numai oxigen, ci și o senzație de fericire care încălzește sufletul.

O persoană care și-a însușit foarte bine conceptele cognitive explicate aici se simte așa în fiecare zi. O explicație

fiziologică ar fi că are din abundență, la nivel cerebral, substanțele care induc starea de bine: serotonina, dopamina și toate celelalte.

Și aceasta reprezintă sfânta treime a terapiei cognitive: afluența de serotonină la nivelul creierului, *ananda* sau bucuria fără motiv, senzația de bine intensă și gratuită.

**RECAPITULARE ȘI COMPLETARE**

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1) Să fim fericiți asemenea călugărițelor de la mănăstire.
2) Să fim capabili să activăm drogul interior, precum artiștii.
3) Să fim fericiți indiferent de situație, la fel ca marii călători.
4) Să debordăm de serotonină (fără motiv) precum copiii într-un parc de distracții.
5) ...

## 5. Să simțim o intensă senzație de plenitudine

Pământul este un loc superabundent. Și atunci când cineva se simte bine, captează tot ceea ce, într-o formă sau alta, îi aparține.

De exemplu, persoanele atrăgătoare pe care le vedem pe stradă (și toate sunt într-un fel sau altul!). Sau clădirile frumoase cu formele lor simetrice, cu detaliile fantastice, culorile lor care se fixează atât de plăcut pe retină.

Cei bogați nu sunt proprietarii tuturor lucrurilor. Cei care le posedă cu adevărat sunt cei care știu să le aprecieze.

În plus, datorită cantității mari de serotonină care circulă prin creier, crește capacitatea de a simți poezia vieții: putem percepe coroana verde a unui copac ca fiind un tablou superb, avem capacitatea de a ne lăsa impresionați de tot ce e în jur. Astfel, se produce o deschidere către noi posibilități, o trezire a creativității care ne face să trăim din plin.

Mulți dintre noi am experimentat aventura de a trăi într-o altă țară și de cele mai multe ori în străinătate ni se întâmplă să ne simțim mai îndrăzneți și mai întreprinzători pe toate planurile: să ne facem prieteni, să studiem sau să pornim afaceri, să învățăm, să ne îndrăgostim... Este ca și cum ceva s-ar fi eliberat în interiorul nostru și ne spune: „Aici totul este ușor! Ai mii de oportunități!".

Așa ne vom simți și atunci când vom reuși să ne dezvoltăm capacitatea cognitivă: ne vom trăi viața din plin, cu exuberanța tinereții, în orice moment.

Să recapitulăm aceste cinci caracteristici:

### RECAPITULARE ȘI COMPLETARE

Obiective ale antrenamentului cognitiv:

1. Să fim fericiți precum călugărițele de la mănăstire.
2. Să fim capabili să activăm drogul interior la fel ca artiștii.
3. Să fim fericiți indiferent de situație, la fel ca marii călători.
4. Să debordăm de serotonină precum copiii într-un parc de distracții.
5. Să trăim din plin, cu exuberanța tinereții.

# 2

## Cele două coduri ale forței emoționale

*Un tânăr călugăr a ajuns la o mănăstire vestită. Era deștept și dorea să primească recunoaștere și să lase ceva în urma lui. În decursul câtorva luni i s-a permis să țină câteva prelegeri, dar rămânea în continuare în umbra abatelui, bătrânul care conducea acel loc. La cursurile lui se duceau toți discipolii, iar la cursurile tânărului nu venea aproape nimeni.*

*Cu intenția de a-l discredita pe bătrân, într-o noapte a pus la cale un plan. A decis ca la cursul de dimineață să se așeze în fața lui cu un porumbel ascuns la spate. Îi va cere să ghicească dacă pasărea era moartă sau vie: dacă i-ar fi răspuns „moartă", ar fi lăsat-o să zboare liberă, iar dacă ar fi răspuns „vie", i-ar fi frânt gâtul și i-ar fi arătat că este moartă. Trucul ar fi demonstrat că bătrânul nu era un înțelept.*

*În dimineața următoare, abatele a ținut cursul la umbra deasă a unui copac falnic. După puțin timp, tânărul s-a ridicat și a spus tare:*

*— Abate, am o pasăre la spate. Este vie sau moartă?*

*Bătrânul l-a privit senin și i-a răspuns:*

*— Aceasta, prietene, depinde numai de tine.*

*Tânărul a rămas stupefiat, iar după câteva secunde a lăsat porumbelul să zboare și s-a așezat la picioarele maestrului său.*

Această istorioară de origine budistă ne învață că toate „nevrozele" noastre sunt doar plăsmuiri ale minții, absurde

și inutile. Putem învăța să le evităm pentru a trăi fericiți și liniștiți.

Terapia cognitivă este conceptul psihologic cel mai studiat, în toate universitățile din lume. Este conceptul cel mai documentat științific și eficient, dar asta nu înseamnă că nu este influențat de tradiții de mii de ani.

Se pare că filosoful Lao Tse l-a invocat primul, prin anul 500 î. Hr., într-o Chină compusă din cinci sute de state, cu foarte mulți conducători și înțelepți. După mai puțin de un secol, în antica Indie, a făcut-o Gautama Siddhartha, Buddha. Și aproape în același timp, în Grecia, despre el vorbeau unii filosofi clasici, ca Diogene și Epictet.

Încă de la început această „artă de a trăi" a fost revoluționară. Cine o descoperea știa că a găsit o comoară. Și unul dintre acești norocoși a fost nimeni altul decât împăratul roman Marc Aureliu.

Pentru el, acea protopsihologie cognitivă era comoara cea mai de preț. Nici proprietățile incredibil de valoroase, nici gloria câștigată în bătălii nu puteau fi comparate cu „cetadela sa interioară", izvor al fericirii profunde și stabile. De aceea, cea mai importantă moștenire pe care a lăsat-o nu a fost nici ceea ce a construit, nici cuceririle lui, ci o carte care se numea *Meditații*.

În prezent, cei de pe skateboarduri asemănătoare celui al lui Marty McFly din filmul *Înapoi în viitor* vor reîncepe să descopere acea artă de a trăi: psihologia cognitivă modernă. Ca psiholog, am cunoscut mii de oameni care au rostit acest minunat *evrika*. Eu însumi îl pronunț în fiecare zi. Acum, prin intermediul acestei cărți, îmi propun să transmit încă o dată această învățătură.

Bun venit în clubul persoanelor dotate cu forță emoțională! Consideră-te, prietene, moștenitorul unui împărat!

## Kung-fu emoțional

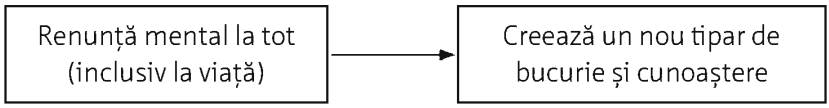
Am încă proaspătă amintirea imaginilor din filmul *Karate Kid*, pe care l-am văzut în anii '80. Cum să-l uiți pe domnul Miyagi, acel bătrân japonez care-l învăța pe un adolescent firav artele marțiale la nivel de centură neagră?

Tehnicile pedagogice ale domnului Miyagi erau amuzante: în loc de exerciții pe tatami, impunea sarcini grele de bricolaj și curățenie, iar în spatele fiecărui efort era o învățătură crucială.

Una dintre aceste lecții era „să ceruiască, să descerui-ască", „să ceruiască, să descerui-ască" și tot așa. Făcând acest lucru, adolescentul învăța mișcările de bază din kung-fu.

Ceva asemănător vom învăța și noi aici, pentru că forța mentală are la bază un antrenament similar, cu două mișcări pe care le numim: „renunță și creează". Repetă: „renunță și creează".

CEI DOI PAȘI AI PSIHOLOGIEI COGNITIVE




Să începem prin a studia prima mișcare: renunțarea, calea către fericire. Nu ar fi nimic rău în a începe fiecare zi prin renunțarea la ceva.

„A renunța" — acest prim „a cerui" — constă în a ne da seama că nu avem nevoie de aproape nimic pentru a fi fericiți. Ce eliberare!

## Primul pas: renunțarea

*Era odată un om foarte bogat, care își căuta fericirea. Era dispus să plătească o avere celui care l-ar fi ajutat. Banii nu*

*erau o problemă, așa că avea întotdeauna la el un săculeț cu diamante, iar când întâlnea un înțelept îi spunea:*

*— Acest săculeț va fi al tău în schimbul secretului fericirii.*

*A călătorit mult și a întâlnit mulți maeștri spirituali, astfel încât era cunoscut peste tot.*

*Într-o zi a întâlnit un mare filosof sufi, care ședea la umbra unui copac. Îi spuse, încă o dată, și lui:*

*— Sunt în căutarea fericirii adevărate. Toate aceste diamante sunt ale tale, dacă îmi poți arăta calea către fericire.*

*Maestrul a încuviințat și s-a ridicat în picioare. Ajuns față în față cu bogătașul, i-a smuls din mână săculețul cu diamante și a luat-o la fugă.*

*Personajul nostru a rămas împietrit. Nu-și putea crede ochilor: un faimos maestru să fure ca un hoț ordinar. Când și-a revenit, a pornit să alerge după el prin sat.*

*— Hoțul! Mi-a furat toți banii! Nu e un înțelept, e un tâlhar!*

*Țipa și alerga, dar maestrul cunoștea foarte bine toate ulițele și în curând s-a făcut nevăzut. Bărbatul s-a prăbușit disperat, plângându-și de milă:*

*— Diamantele mele! Erau tot ce aveam!*

*Oamenii locului au început să se strângă în jurul lui. Unii dintre ei încercau să-l consoleze.*

*Într-un final, l-au însoțit până la locul unde își lăsase calul, lângă copacul unde-l întâlnise pe maestrul sufi și ce să vezi? Bătrânul era așezat acolo, cu săculețul de diamante lângă el.*

*Călătorul se aruncă asupra săculețului, îl înșfăcă și-l strânse tare la piept:*

*— Slavă Domnului! Slavă Domnului!*

*Maestrul îl privi surâzând și-l întrebă:*

*— Ești fericit acum?*

*— Niciodată nu am fost mai fericit! răspunse călătorul.*

*— Atunci acesta este secretul fericirii tale, conchise bătrânul.*

Această povestioară milenară explică faptul că fericirea este la îndemâna noastră. Problema este că o căutăm întotdeauna în alt loc. Indiferent că avem mult sau puțin, că suntem sănătoși sau bolnavi... împlinirea sufletească este întotdeauna la dispoziția noastră.

Să începem prin a defini „renunțarea fericită", care este un concept foarte diferit de „renunțarea tristă" — nuanța, în acest caz, este esențială.

Renunțarea fericită constă în capacitatea de a nu te atașa de niciun bun, știind că există o infinitate de surse pentru a te simți bine și că trăim într-o abundență debordantă. Este vorba despre veselia dezinvoltă, bucurie, poftă de viață.

De ce renunțarea bucuroasă este atât de importantă pentru forța emoțională? Să vedem.

Ne îngrijorăm și ne lamentăm în general de ceva ce s-a întâmplat sau s-ar putea întâmpla. Nu avem o dispoziție bună pentru că ne doare spatele sau avem temeri în legătură cu rezultatul unui examen.

În realitate, perturbarea emoțională nu vine din durerea de spate sau suspansul rezultatului..., ci din NEVOIA imperioasă de a scăpa de acea durere sau din DATORIA de a trece examenul.

Cu alte cuvinte, starea proastă provine din incapacitatea de a vedea că ne putem simți foarte bine FĂRĂ să ne eliberăm de durere și FĂRĂ să trecem proba respectivă. Acestea sunt lucruri fără importanță!

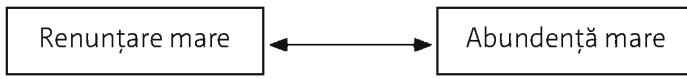
Renunțarea fericită — prima mișcare a kung-fu-ului emoțional — ne arată că putem fi fericiți în orice situație. Nu avem nevoie absolută de nimic; cu sau fără durere ne vom simți bine. Cu sau fără un titlu academic, viața poate fi extraordinară. Putem renunța la tot, putem fi fericiți fără nimic! Aici se oprește slăbiciunea emoțională.

Dar această bucurie este posibilă doar dacă vedem ce urmează în continuare.

*Desfătarea în abundență*

Recunosc că nouă, oamenilor, ne este foarte greu să renunțăm, când de fapt am putea fi cei mai fericiți din lume! Trebuie doar să încercăm!

Dacă am încerca, am descoperi că viața ne oferă o atât de mare bogăție, încât nu avem de ce să ne temem. De aceea, renunțarea și abundența sunt legate între ele.




Când ne vom da seama de acest paradox, nu vom mai avea nicio problemă în a renunța. Mai mult, vom ajunge să practicăm cu ușurință renunțarea. Nu ne vom mai atașa de nimic, pentru că vom percepe viața ca pe o grădină plină de roade savuroase, inepuizabile, eterne.

Infinita abundență pe care ne-o oferă viața este datorată unui fenomen pe care eu îl numesc „gratificare creată".

Când călătoresc la Madrid, ador să merg la Muzeul Prado. Am fost de treizeci sau patruzeci de ori. Mă plimb prin sălile mele favorite, ascultând muzică la căști. Mă opresc în fața tablourilor de Velasquez, Goya și Rubens și îmi delectez privirea cu tușele magice ale acestor genii.

La fiecare patruzeci de minute fac o pauză și merg la cafeneaua muzeului, pentru a-mi verifica e-mailurile sau pentru a citi știrile. Aceste vizite la Prado sunt un răsfăț pentru mine.

Dar sunt sigur că, pentru unii, aceste incursiuni artistice pot fi o tortură; de exemplu, pentru cei care nu sunt interesați de artă.

Același lucru se întâmplă cu cei cărora le place să facă jogging sau să ridice greutăți la sală. Ceea ce pentru unii poate fi o activitate foarte plăcută, pentru alții poate fi un calvar.

Iar omul este CREATORUL semnificației a ceea ce i se întâmplă. Dacă folosim în favoarea noastră — cu imaginație și pricepere — această capacitate creatoare, am putea trăi într-o lume de infinită abundență.

De aceea, dacă un context ne face fericiți, nu contează că lucrăm într-un birou sau stăm la plajă, cu un daiquiri în mână; putem fi fericiți în ambele situații, dacă învățăm să dăm o semnificație frumoasă fiecăreia.

În Cancun pot să mă relaxez și să-mi spun: „Asta este viața". Și la birou, în mod similar, pot munci entuziast și încântat de noi obiective și abilități: pot fi fericit în ambele situații.

Sau, dimpotrivă, în ambele locuri mă pot simți inconfortabil dintr-un oarecare raționament nevrotic: „Pe plaja asta este mult prea cald" sau „Urăsc acest job". Deși pare straniu, noi suntem cei care ne dăm sau ne refuzăm permisiunea de a fi fericiți.

### *Un adept al lui Gandhi la Paris*

Lanza del Vasto era un tânăr care trăia în Franța, înaintea celui de-al Doilea Război Mondial. Se declara creștin și adept al lui Gandhi, practicant al nonviolenței, compozitor de muzică clasică, scriitor și intelectual universal.

A decis ca timp de un an să trăiască în sărăcie. Nu se gândea să lucreze sau să câștige bani absolut deloc, trăia de pe o zi pe alta din acțiuni caritabile, din generozitatea prietenilor lui și a restului lumii, care avea resurse în exces.

Experimentul său a fost un succes. A fost fericit și prolific din punct de vedere creativ. La doi ani ani după această

experiență a început alta: o călătorie în India pentru a-l cunoaște pe mult admiratul său Gandhi. Mai târziu avea să fondeze în Europa o mișcare creștină — și gandhiană — de mare anvergură, numită Arca.

Dar, după cum explica și în autobiografia lui, experiența renunțării în acel an de privațiuni a fost un pas determinant în creșterea sa spirituală.

De ce renunțarea este prima mișcare a kung-fu-ului emoțional? Pentru că toată perturbarea provine întotdeauna de la credința că avem nevoie de mai mult ca să fim mai bine: „Fără un partener nu pot să fiu fericit!", „Până nu-mi găsesc un loc de muncă nu pot să mă bucur de nimic!", „Dacă nu mă însănătoșesc, viața mea va fi îngrozitoare!".

Fără îndoială, atunci când activăm renunțarea, înțelegem că avem deja totul pentru a fi fericiți. Ca și Lanza del Vasto, ne putem lipsi cu bucurie de lucruri, autoimpuneri absurde și exigențe nebunești. Atunci își face apariția o autentică *nirvana*.

În fiecare dimineață, fac o plimbare scurtă prin frumoasa mea Barcelona. Ascult muzica preferată la Spotify și nu celebrez nimic altceva decât abundența, plenitudinea, în primul rând pentru că nu am nevoie de nimic și fără îndoială pentru că dispun de atât de mult...

## Al doilea pas: creația

*Un om bogat l-a invitat pe înțeleptul Nastratin la o partidă de vânătoare, dar i-a oferit un cal foarte lent. Înțeleptul nu a spus nimic, iar toți ceilalți s-au îndepărtat foarte repede de el, încât nici nu i-a mai putut urmări cu vederea. La puțin timp, a început să plouă torențial. Nu se găsea niciun refugiu în zonă și toți vânătorii s-au udat leoarcă.*

*Când a început ploaia, Nastratin și-a scos imediat toate hainele, le-a împăturit și s-a așezat pe ele. Când a încetat ploaia, s-a îmbrăcat și s-a întors la casa amfitrionului său, pentru a prânzi. Nimeni nu înțelegea de ce înțeleptul avea hainele uscate. În ciuda cailor foarte rapizi pe care îi călăriseră, vânătorii nu reușiseră să găsească un refugiu pe acel potop. L-au întrebat pe Nastratin, iar el i-a luminat:*

*— Datorită calului pe care mi l-ați dat.*

*În ziua următoare, i-au oferit un cal mai rapid, iar gazda și-a ales unul mai lent. A plouat din nou. În timp ce se întorcea acasă agale pe calul care se mișca precum melcul, gazda s-a udat mai mult ca niciodată. Nastratin, la rândul lui, a repetat trucul din ziua precedentă și s-a întors complet uscat.*

*— Dumneavoastră sunteți de vină! țipă amfitrionul. M-ați făcut să călăresc acest cal blestemat.*

*— Sau cine știe — zise înțeleptul — dumneavoastră nu ați făcut nimic pentru a rezolva problema.*

Cum explică această poveste veche, ca să găsești fântâna abundenței trebuie să fii un bun interpret al semnificațiilor. Eu numesc asta „schimbare de context", adică abilitatea de a putea vedea, în orice situație, oportunitatea care ni se oferă.

Într-una dintre cărțile mele anterioare am vorbit despre familia Kaufman, un exemplu excelent pentru „crearea semnificațiilor" sau „schimbarea de context".

Neil și Samahria Kaufman erau fericiții părinți a doi copii frumoși. Erau niște părinți extraordinari. La nici treizeci de ani, au decis să-și mărească familia. Dar când Raun, al treilea lor fiu, a împlinit doi ani și a fost diagnosticat cu autism sever, au ales să transforme într-o binecuvântare ceea ce arăta clar ca o mare problemă. Medicii le-au spus că

Raun nu va reuși niciodată să vorbească și că va trebui ca ei să-i fie alături în permanență.

Părinților lui Raun li s-a prezis un viitor plin de suferință și efort, dar ei nu au vrut să-l accepte. Au decis ceva complet diferit: să fie o familie unită, care să profite de oportunitatea de a învăța totul despre autism, dintr-o perspectivă foarte apropiată. O familie care urma să-l înconjoare cu toată iubirea pe micuț și, implicit, boala lui. Și au simțit că vor putea face din această situație ceva frumos și plin de satisfacții.

Entuziasmul lor a fost atât de mare, încât au creat pe parcursul următorilor ani o metodă de comunicare autistă care a devenit tratamentul pentru fiul lor, Raun. A fost primul caz de autism reversibil din istoria acestei boli.

După acea incredibilă experiență, soții Kaufman au devenit faimoși și au fondat un centru de tratament cu rezultate extraordinare, care acum, la mai mult de treizeci de ani, este condus de însuși Raun!

Acesta este un exemplu fantastic de schimbare de context. Soții Kaufman și-au spus: „Dacă nu putem fi fericiți într-un anume fel, atunci vom găsi o soluție, pentru că inclusiv boala ne oferă mii de moduri de a crește și de a ne bucura".

Viața noastră este plină de situații în care ne putem antrena această a doua mișcare a forței emoționale și putem crea un nou context. Dacă suntem în mașină, blocați în trafic... este momentul să ne relaxăm și să ne demonstrăm talentul la canto (am un prieten care profită de aceste clipe pentru a învăța versurile cântecelor). Dacă la serviciu avem un șef lipsit de maniere... este momentul să învățăm să ne comportăm cu persoanele dificile și chiar să reușim să le schimbăm în bine.

De fiecare dată când ne opunem la a renunța la ceva, blocăm această capacitate de a crea noi provocări, noi

recompense. Dar complexitatea vieții ne cere să știm să fim fericiți în orice situație. Renunță și creează un nou context!

## *Îndrăgostit de o banană*

Se spune că pigmeii din Africa utilizează un truc ciudat pentru a vâna maimuțe. Construiesc o cușcă cu zăbrele foarte apropiate, în așa fel încât animalul să intre cu mare dificultate printre ele, iar înăuntru pun o banană mare și frumoasă.

Maimuța vede apetisantul fruct și, salivând, întinde brațul prin spațiul mic dintre zăbrele. Ceea ce urmează este uluitor: maimuța nu mai poate scoate brațul și, în același timp, devine obsedată de fruct, este incapabilă să-i dea drumul. Atunci apar pigmeii și aruncă o plasă peste ea. Atât de simplu!

Comportamentul maimuței poate fi considerat stupid, dar adevărul este că și noi facem mereu la fel. Când refuzăm să renunțăm la ceva, rămânem captivi într-o cușcă mentală, care ne provoacă diverse tipuri de anxietate. Și am văzut atâtea persoane încăpățânate de „banana" de a avea copii, de a fi împreună cu un anumit partener, de a-și recupera sănătatea... așa încât viața lor s-a transformat într-o adevărată cușcă, o închisoare terifiantă.

## *Să golim sacul*

De fiecare dată când rămânem atașați de o „banană" eliminăm magnifica abundență pe care ne-o oferă viața... și așa se termină plimbările prin pădure, fructele și jocurile.

„Bananele" comune sunt: perechea, sănătatea, siguranța sau comoditatea, dar putem la fel de bine să fim sclavii oricărui așa-zis „bine".

Suntem ca maimuțele pentru că nu ne dăm seama că, dacă lăsăm să cadă câteva dintre aceste beneficii, vom obține mult mai mult și, în plus, recuperăm o libertate nesperată.

Adeseori am fost întrebat până la ce punct trebuie să renunțăm. Eu cred că trebuie să renunțăm la tot, pentru că oricum vom pierde totul într-o zi, inclusiv viața. În momentul în care aceasta este în pericol, unicul lucru care ne va putea calma va fi să putem renunța și să creăm un nou context.

Atunci va trebui să ne spunem: „Este posibil să nu mai trăiesc, dar nu va fi nicio tragedie. Până atunci însă, vreau să mă situez în contextul în care să fiu bolnavul cel mai pozitiv și să încerc să mă vindec. În tot acest timp voi iubi viața cu cea mai mare intensitate posibilă".

Asta este. Să nu uităm niciodată! Nu trebuie să mai păstrăm nimic în sacul de posibile renunțări. Maestrul nostru Miyagi ne tot repetă: „Dacă vrei să domini kung-fu-ul emoțional, renunță și creează!".

În acest capitol am învățat că:

- Există două mișcări pentru sănătatea emoțională: „renunță" și „creează"
- „A renunța" înseamnă a ști să ne lipsim de bunurile care nu sunt necesare
- „A crea" înseamnă a ști să găsim o formă prin care să ne putem bucura de ceea ce avem, în fiecare moment
- Cu cât „renunțarea" este mai însemnată, cu atât „crearea unui nou context" este mai importantă și respectiv mai evidentă abundența motivelor de bucurie
- Forța emoțională ne cere să nu păstrăm cu nimic: să fim capabili să renunțăm la absolut tot, mai puțin la hrana zilei curente.

3

# Cea mai bună manieră de a practica

*Un maestru budist ținea o prelegere. La un moment dat a arătat adunării un pahar cu apă. Toată lumea aștepta întrebarea tipică: „Este jumătate plin sau jumătate gol?“*

*Dar el a întrebat:*

*— Cât cântărește?*

*Răspunsurile au variat între 200 și 250 grame.*

*Maestrul a răspuns:*

*— Prieteni, greutatea în grame nu contează. Ceea ce contează este cât cântărește pentru noi și acest lucru depinde de cât de mult timp îl ținem în mână. Dacă îl ținem un minut, nu este o problemă. Dacă îl ținem o oră, o să ne doară brațul. Şi dacă îl ținem o zi, brațul ne va amorți și va paraliza. Greutatea în grame nu variază, dar cât timp îl ținem în mână se dovedește a fi mai mult sau mai puțin greu de suportat.*

*Şi a continuat:*

*— Grijile sunt ca vasul. Dacă te gândești la ele un minut, nu se întâmplă nimic. Dacă te gândești puțin mai mult, încep să doară. Şi dacă îți petreci toată ziua gândindu-te la ele, sfârșești prin a te simți paralizat, incapabil de a trăi.*

*Concluzia însumează o bună parte din doctrina budistă:*

*— Amintește-ți: trebuie să știi să te detașezi.*

Această carte conține un mesaj care poate părea straniu: toată fericirea umană, toate sentimentele și toate emoțiile — anxietatea, disperarea, ura sau rușinea — nu sunt necesare.

Sunt comune, dar asta nu înseamnă că sunt și necesare sau neapărat bune. Putem învăța să ne eliberăm de a le simți atât de intens, pentru a vedea cât de bine se poate trăi și în alt fel.

Cum am văzut deja, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne dăm seama că noi suntem CREATORII tuturor emoțiilor. Chiar suntem! Și cu puțin efort, putem învăța să CREĂM emoții negative firave și monotone și o mulțime de emoții creative și sublime.

Indiferent de răul cu care suntem tratați, de câtă suferință ne provoacă anumite lucruri, de cât de îngrozitoare sunt condițiile în care trăim, ÎNTOTDEAUNA trebuie să ne putem transforma sentimentele de anxietate, disperare și ură. Nu doar să le diminuăm, ci practic să le înlăturăm din registrul nostru emoțional.

Și acest lucru este posibil pentru că gândurile noastre sunt responsabile de acest univers emoțional, în aproape toate situațiile.

## Fericit, chiar dacă o pierd pe mama

Odată, un pacient pe nume Jaime mi-a povestit o întâmplare. Începuse de ceva vreme terapia cognitivă și viața lui se desfășura într-o notă veselă și relaxată. Dar, în timp ce se plimba într-o duminică însorită, a primit un mesaj pe Whatsapp de la sora lui: „Mamei i-au descoperit un cancer. Pare destul de serios. Sună-mă când poți".

Atunci, toată starea de bine a lui Jaime s-a dus: „Oh, nu, la cât de delicată este mama, nu va reuși să iasă cu bine din situația asta!". În doar câteva minute, mintea i-a fost asaltată de o mulțime de gânduri: „Mai are de trăit doar câteva luni, iar eu am fost destul de nepăsător" sau „Ne așteaptă o perioadă foarte dură. Pierderea ei va fi o lovitură enormă".

La un moment dat, și-a dat seama că plânge în mijlocul străzii.

Dar exact în mijlocul acestui tumult de emoții puternice și-a adus aminte de terapia noastră: „Dar cum să fac asta? Rafael mi-a arătat cum să nu fiu disperat. Nu cumva chiar asta fac acum?"

A intrat hotărât într-o cafenea și a scos o hârtie și un creion, dispus să CREEZE un nou context emoțional. Da, învățase deja, cu câteva experiențe minore, că putea să o facă și poate că această situație nu era foarte diferită.

După o jumătate de oră, pe cât de ciudat ar părea, a ieșit de acolo seren, optimist și aș putea spune chiar fericit. Da, era o adversitate pe care ar fi preferat să nu fi fost nevoit să o trăiască, dar acum o accepta complet și, totodată, se simțea din în ce mai împăcat și avea de gând să o folosească într-un mod frumos și util. Da, cu mintea lui, în mai puțin de o oră, a reușit să dea o altă turnură universului său emoțional.

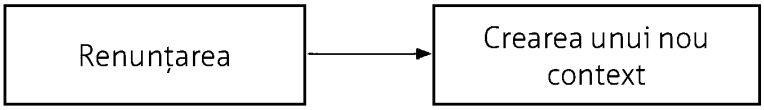
Gândurile lui acum erau: „Îi voi oferi mamei toată afecțiunea de care sunt capabil și asta mă va face fericit"; „Am o oportunitate minunată de a-i da dragoste și de a o liniști, inclusiv de a-i vorbi despre terapia cognitivă pe care o aplic. Viața îmi oferă o frumoasă oportunitate".

Imediat vom vedea ce a făcut Jaime pentru a-și transforma starea psihică. Dar, pentru început, ne interesează să învățăm că ne putem schimba radical lumea interioară, exact cum a făcut el în acea dimineață de duminică.

## Practica standard

Pentru a ne transforma în experți în gestionarea emoțiilor, trebuie să dezvoltăm abilitatea de a efectua pașii descriși în capitolul anterior:

CEI DOI PAȘI AI PSIHOLOGIEI COGNITIVE




Și trebuie să parcurgem acești pași sistematic, în fiecare zi, pentru tot restul vieții. La început formal, poate cu o hârtie și un creion, dedicând în fiecare zi câte o oră acestei acțiuni. În timp, va deveni un automatism și poate va dura câteva secunde sau câteva minute.

La început, pentru a exersa, putem folosi următoarea schemă:

| **PERTURBAREA** | **1) RENUNȚAREA** | **2) NOUA MARCĂ EMOȚIONALĂ ȘI BENEFICIILE EI** |
|---|---|---|
| Anxietate înaintea unui examen | Dar nu trebuie neapărat sa-l iau. Ducă-se! | Dacă nu-l iau, nu se întâmplă nimic. Aș putea porni de la zero și să descopăr o nouă metodă de studiu care pe termen lung va da rezultate. |
| | Să nu trec examenul ar putea fi și o mare oportunitate. | În cel mai rău caz, dacă nu voi putea lua niciun examen niciodată, voi avea o meserie practică pentru care nu va fi nevoie de studii. Dar, atenție, în asta voi pune toată pasiunea și motivarea mea pentru a avea succes și a fi fericit. |

| | | |
|---|---|---|
| Frică în fața unei boli | Nu trebuie să fiu sănătos pentru a fi fericit. | Voi fi cel mai bun bolnav din lume, mă voi îngriji exemplar și îi voi ajuta și pe alții.<br>Mă pot bucura de acest moment! |
| | Nu vreau să trăiesc mai mult decât ce hotărăște destinul la un moment dat. | Și dacă nu mă voi vindeca de această boală, nu se va întâmpla absolut nimic. Pur și simplu, voi face tot posibilul, într-o notă pozitivă, să mă vindec până la sfârșit. Și, odată mort, nu voi mai avea nicio grijă. |
| Supărare pentru că soția mea nu mă respectă | Nu am nevoie ca toată lumea să mă trateze bine tot timpul. | Lipsa de respect este o oportunitate pentru a reuși să mă simt bine indiferent de comportamentul celor din jur. Voi îmbunătăți sistemul meu de valori și nu voi mai da atât de multă importanță imaginii personale și nevoii absurde de prestigiu. |
| | Și cu atât mai puțin soția mea, care merită toată înțelegerea, iertarea și bunăvoința mea. | O voi schimba pe soția mea puțin câte puțin cu inteligență și iubire, până când o voi converti într-o persoană extraordinară. |

Această schemă — 1) Renunță și 2) Creează un nou context — ne va ajuta să realizăm schimbarea pe care ne-o dorim. O dată sau de mai multe ori pe zi putem completa un formular ca acesta, pentru a transforma, pe hârtie, gândurile care ne generează emoțiile. Să nu uităm: în dialogul nostru interior generăm emoțiile.

Este matematică: pe măsură ce vom practica această gimnastică mentală, adversitățile vor avea putere din ce în ce mai redusă și ne vor afecta din ce în ce mai puțin.

## O minte incredibilă

Acum mulți ani mi s-a întâmplat ceva amuzant și ciudat. Mă aflam în superbul oraș medieval italian Arezzo, susținând cursuri de specialitate în Psihologie și s-a întâmplat să și particip la organizarea un congres internațional.

Se reuneau o mie de psihologi în sălile unui mare hotel, iar eu traduceam din engleză în spaniolă. Mă însoțea Marina, psiholog specializat în dependențe, o persoană frumoasă și agreabilă, cum puține am cunoscut. Traduceam consecutiv: cel care ținea prelegerea spunea două–trei fraze, după care se oprea un pic, pentru a ne lăsa timp să traducem. Când terminam, continua.

În cea de-a doua zi de traduceri, Marina m-a atins pe umăr și mi-a spus, acoperind microfonul: „Uite, Rafael, eu traduc simultan".

Am privit-o surprins și am văzut că efectiv traducea în același timp în care vorbea cel care ținea prelegerea, cu o întârziere de vreo secundă-două. Deci reușea să traducă simultan, fără pregătire prealabilă!

Când mi-a venit rândul, am vrut să încerc și eu. Mi-am pus casca doar la o singură ureche și voilà!, am reușit.

Funcționa! Am descoperit că puteam face mai multe lucruri deodată: să ascult, să traduc în gând și să vorbesc.

Era ca prima dată când am reușit să merg pe bicicletă! Dintr-odată îți dai seama că bicicleta se menține ca prin magie pe două pneuri fine și nu cazi, datorită unui fenomen numit „inerția mișcării".

Era ca atunci când cânți la pian: cu o mână execuți baza, iar cu cealaltă interpretezi melodia. Creierul se împarte în două și realizează simultan două funcții complet diferite.

Toți o putem face! Mintea se poate divide în diferite calculatoare care pot să lucreze în paralel. Putem realiza zeci de sarcini diferite. Sub hipnoză, s-a verificat faptul că o persoană poate să scrie un roman, să vadă un film și să întrețină o conversație în același timp, cu foarte multă ușurință. Mâna se mișcă într-o parte, ochii în alta și gura de asemenea, ca și cum fiecare ar avea propriul creier. Cu adevărat incredibil!

Explic această poveste în capitolul despre practica terapiei cognitive, pentru că instrumentele pe care le-am descoperit sunt la fel de magice ca și efectul minții divizate. Este incredibil, inedit și funcționează! Și toți știm să o facem, exact cum eu și Marina am reușit în prima noastră experiență ca traducători.

Renunțarea și crearea ne pot duce — de fiecare dată când ne dorim — pe tărâmul forței emoționale — așa dintr-odată, instantaneu și incredibil. Realmente, este chiar ușor.

În unele situații poate fi mai dificil, dar merită. Decât să ne închidem mintea, mai bine facem un efort. Și dacă practicăm cu entuziasm, vom observa că vom fi din ce în ce mai puțin afectați de nevroze.

Pentru fiecare „banană", pentru fiecare nevoie inventată, avem o schimbare de context ideală, care ne permite să renunțăm la acestea fără dificultate.

## Sacul cu plăceri

Loreto a venit la mine disperată. O ducea destul de rău de ceva vreme, cu multă anxietate, frici, depresie și obsesii. Era în șomaj de trei ani. Psihiatra îi prescrisese tot felul de medicamente, care acționau într-o oarecare măsură, dar cu siguranță nu suficient pentru a o ajuta să ducă o viață normală. Așadar, în cazul ei o luam practic de la zero. Trebuia să reconstruim totul, pentru a porni pe drumul către forță, încredere și pace. Se simțea mizerabil de atât de mult timp și avea atât de multe frici, încât nu exista o temă concretă cu care să începem.

Problema în aceste cazuri este că unele persoane și-au construit, fără să-și dea seama, un psihic care funcționează pe bază de frică, în loc de speranță și plăcere, iar unicul combustibil pe care ajung să-l recunoască este teama. Trebuia să-i arăt lui Loreto cum să funcționeze într-un fel complet diferit.

Așa că primul lucru pe care l-am făcut a fost să-i vorbesc despre „sacul cu plăceri".

— Ce este acest sac? m-a întrebat curioasă.

— Este ceea ce te va face să te simți bine. Este vorba de a învăța să trăiești umplând un sac virtual cu recompense mai mult decât bune: fantastice, dulci, extraordinare.

— Dar cum voi putea face asta, Rafael, dacă trăiesc închisă în casă și totul mă sperie? se miră ea, neîncrezătoare.

— Nu-ți face griji! Întotdeauna ai activități la îndemână pentru sacul cu plăceri! Pentru că se găsesc într-o cantitate infinită. Să începem cu una dintre ele. Este vorba despre orice sarcină realizată cu iubire, delicatețe și sens: a merge după pâine, a face o scurtă plimbare într-o zi însorită, a sta la povești cu cineva...

Îi arătam doi dintre pilonii principali a ceea ce urma să constituie programul ei de vindecare: a învăța să realizeze

totul cu pasiune și a găsi în asta principalul motor de vindecare a minții.

Misiunea ei era ca din acel moment să se bucure de fiecare mică activitate pentru a declanșa producția de serotonină și a celorlalte substanțe ale fericirii. Mai presus de orice, trebuia să învețe pentru tot restul vieții că poate face totul într-o notă pozitivă, fără a se teme de nimic, fără a avea ceva de pierdut.

I-am spus că sacul ei cu plăceri avea să provoace, în plus, un efect de bulgăre de zăpadă. Rostogolindu-se la vale, bulgărele se va face din ce în ce mai mare, până va provoca o avalanșă uriașă.

Așa se va însănătoși: pe baza unor mici sarcini pe care le va îndeplini cu plăcere. Mintea ei va înțelege, în final, că viața este o plăcere și că frica este o închipuire, un joc al nevrozei pe care ea nu avea să-l mai joace vreodată.

## Andy Warhol în orașul tău

În psihologia cognitivă nu are sens să întreprinzi nimic dacă nu o faci cu drag și cu plăcere. Iar motivul pentru care trebuie să se întâmple așa este extrem de important: pentru că nu avem nevoie de nimic, în afară de apă și hrană. Nu are niciun sens să acumulăm bunuri, unicul lucru care contează este să fim bine, pentru a putea da lumii ceva frumos și pentru a ne simți în al nouălea cer. Chiar astăzi, când se joacă partida fericirii!

Este evident că maniera ideală de a realiza o sarcină este să o facem cu drag. Ca pictorul newyorkez Basquiat, când dădea petreceri în loftul lui din Brooklyn, împreună cu Andy Warhol și membrii trupei Velvet Underground.

Să dansăm și să cântăm în timp ce ne modelăm viața. Îmi amintesc, din copilăria mea, cum întindea mama rufele

după ce spăla. Eram cinci copii și erau multe rufe. Mama cânta întotdeauna în timp ce făcea treburile casnice. Adierea plăcută a vântului îi mângâia pielea când pășea grațios, ca o dansatoare, de la un capăt la altul al frânghiei, prinzând cârlige. Și acum îmi amintesc versurile repertoriului ei de zarzuela.

Asta înseamnă să faci lucrurile cu dragoste. Vestea bună pe care a primit-o Loreto în acea zi a fost că vom putea organiza după acest model absolut toate lucrurile pe care le avem de făcut.

Loreto mi-a spus:

— Am înțeles! Asta pot să încerc! Dar trebuie să o fac cu toate activitățile?

— Exact! Pentru că sacul cu plăceri este ca un bulgăre de zăpadă care se va rostogoli, se va rostogoli și va deveni din ce în ce mai mare. La final se vor întâmpla două lucruri: vei fi satisfăcută și fericită cu viața ta și vei învăța că toate, absolut toate sarcinile și situațiile pot fi abordate așa, cu reală plăcere.

Efectul bulgărelui de zăpadă al plăcerii era exact ce avea nevoie, în acel moment, pentru a anihila bulgărele de zăpadă al fricii instalate în psihicul ei.

Cu toții vom putea obține acest efect bazându-ne pe acumularea, fără grabă, dar neîntrerupt, a momentelor de plăcere și iubire.

## Totul din dragoste, nimic din obligație

O altă maximă a psihologiei cognitive este că nu trebuie să facem nimic din obligație. Nimic! Doar din iubire și plăcere.

Trăim într-o lume de abundență și, fără îndoială, suntem legați de mii de obligații: ce sens are?

Recomandarea mea pentru Loreto a fost că nu trebuia să facă nimic, dacă îi provoca anxietate. Sarcinile dificile trebuiau evitate, pentru că nu au sens în viață. Poate că ar fi fost bine să încerce în ziua următoare și doar dacă era entuziasmată, să le îndeplinească. Doar dacă, atunci când le putea face, nu i-ar fi provocat nervozitate.

Înfruntarea anxietății ne sperie întotdeauna, dar, de asemenea, evitarea înfruntării în sine este înfricoșătoare, pentru că ne gândim că dacă nu avem acest curaj, ne putem transforma în fricoși, iar teama ne va invada complet.

Dar nu este adevărat, pentru că în continuare, bine protejați, ne vom pune în situația de a o confrunta. Cu entuziasm și iubire, până ce va produce declicul care ne va face să trăim toate situațiile cu relaxare.

Dar tocmai pentru a le experimenta astfel trebuie să le abordăm atunci când simțim că avem dispoziția necesară, fără presiune.

În acest sens, Loreto trebuia să încerce: să se ducă și să se întoarcă. Să avanseze și să revină, simțindu-se bine în permanență. Acesta este dansul fantastic al explorării. Mai presus de orice, ea trebuie să-și sporească numărul de plăceri din sacul miraculos.

Obiectivul nostru era ca Loreto să simtă toate sarcinile vieții ca generatoare de plăcere și nu ca pe corvezi, pentru a-și putea îndeplini orice aspirație, bucurându-se de viață, sub cerul înstelat.

## Relațiile sociale, ca exercițiu

Ca să demonstrăm cum trebuie trăite toate situațiile, ne vom concentra asupra relațiilor sociale, pentru că acestea constituie una dintre primele sarcini pe care putem învăța

să le realizăm cu plăcere. Astfel, pe termen lung, ajungem să credem că toate situațiile se pot converti în întâmplări stimulatoare, în loc de întâmplări devastatoare.

Multe persoane trăiesc relațiile sociale în tensiune. Fără îndoială, aceleași relații constituie pentru alții un izvor minunat de stare de bine. Această manieră de a relaționa este cea mai evoluată. (În capitolul dedicat charismei voi trata acest aspect în detaliu.)

Îmi aduc aminte de o vizită pe care am făcut-o, când aveam douăzeci și unu de ani, unchilor mei din partea tatălui, care locuiau tot în Barcelona. Eu tocmai mă întorsesem din Anglia, unde îmi terminasem studiile în Psihologie cu un calificativ excelent. Așezați pe canapeaua din living, am purtat o discuție foarte plăcută. Eu mă simțeam ca o persoană recent ieșită din fabrică, nou-nouță, energică, și le-am explicat foarte entuziasmat în ce consta specializarea mea.

După ce am terminat cina și am plecat de la ei, m-am bucurat de plăcuta răcoare a nopții de vară și am simțit că aveam o viață frumoasă înaintea mea. Asta pentru că o conversație plăcută, o interacțiune elegantă realizată cu iubire ne dă forță, ne umple de energie și de pace, ne potențează.

Loreto putea să înceapă să-și umple sacul cu plăceri prin interacțiunile care îi erau cel mai aproape: vânzătorul de la colțul străzii, mama ei... Trebuia să simtă plăcerea vieții o dată și încă o dată, până se convingea că viața este ÎNTOTDEAUNA o minunăție. De aici, definiția nevrozei ar putea fi: absurda idee că o situație oarecare din viață NU poate fi experimentată cu plăcere. Descoperirea contrariului este drumul către sănătate. Persoanele cele mai puternice și mai fericite sunt capabile să profite de orice situație, inclusiv de o îmbolnăvire gravă.

În acest capitol am învățat că:

- Emoțiile negative nu au fundament. Pot fi eradicate într-un minut.
- Exercițiul zilnic de a renunța și de a crea ne va face mult mai puternici.
- Strategia cea mai directă pentru a ne face puternici și fericiți constă în a căuta plăcerea în tot.
- Putem să facem toate sarcinile din viață cu plăcere.
- Dacă suntem foarte stresați de social, trebuie să începem prin a acumula mici plăceri prin diverse experiențe, zi de zi.

4

# Să-i imităm cu adevărat pe „supereroi“

Undeva, în lumea largă, există persoane cu adevărat excepționale. Au atât de multă energie, că le-o transmit și celor din jur, fără să vrea. Îi contagiază. Trăiesc pe altă lungime de undă, iar vibrația lor înlătură undele înconjurătoare, transmițând pasiune pentru viață.

În acest capitol vom studia trei modele pentru fortificarea emoțională. Trei persoane excepțional de puternice și fericite ne vor servi drept referință: Michael J. Fox, Jessica Long și Daniel Alvarez.

În orice moment din viața noastră, când întâmpinăm o adversitate, putem să ne întrebăm: „Ce ar spune ei despre problema mea, cum ar înfrunta-o?“

Doar un răspuns este valid: „Ei au dreptate și eu nu“.

Vom vedea mai departe povestea fiecăruia dintre ei, pentru a ne servi drept inspirație. Să nu uităm: vrem și putem să fim ca ei. Stă doar în puterea noastră.

Cine nu își amintește de legendarul film al anilor ’80 *Înapoi în viitor*? În acest film, Michael J. Fox îl interpretează pe Marty McFly, un adolescent care călătorea în trecut într-o mașină atomică numită Delorian.

Michael J. Fox avea atunci douăzeci și patru de ani, dar părea un puști de șaisprezece ani. Era la apogeul carierei sale. Filmul a avut un succes enorm, încasări de milioane de dolari și a fost urmat de alte două părți. Atât de mare a fost

succesul lui, încât au fost create inclusiv un joc Nintendo și un parc tematic cu elemente din film.

Dar la doar șase ani după aceea, când actorul avea treizeci de ani, a fost diagnosticat cu Parkinson. Primul simptom a fost un tremurat permanent al degetului. Și, în scurt timp, corpul lui nu se putea opri din a se balansa, printre multe alte simptome dezagreabile.

## Michael J. Fox

În cartea sa *A lucky man*, Michael a mărturisit că la început nu își putea accepta boala. Era deprimat, furios și dezorientat. Își spunea: „Nu, Doamne, acum mă aflu în cel mai bun moment al vieții mele, nu!". A fost o perioadă foarte grea, în care a devenit dependent de alcool și droguri.

Timp de un an a refuzat să accepte diagnosticul. L-a ascuns de toată lumea — inclusiv față de familia lui — și mergea mereu la medic în speranța că va primi un alt verdict. Ca multe alte persoane, a apelat inclusiv la pseudoterapie alternativă, care îi dădea speranțe false, după care își revenea și dădea piept cu aceeași realitate dură. Această zbatere a durat până când a înțeles că nu exista altă cale de a-și duce durerea decât acceptând-o complet și folosind-o pentru a face ceva extraordinar.

De atunci a început noua lui viață: a renunțat la droguri, a dezvăluit boala de care suferea și a creat o fundație pentru investigarea Parkinsonului.

Michael J. Fox, actorul/adolescentul minune s-a transformat într-un om de excepție, care și-a asumat misiunea de a-i sluji pe ceilalți. Și a descoperit că noua sa misiune îl făcea mai fericit decât fusese vreodată.

Fundația a devenit principala lui preocupare. Ocupându-se neîncetat de ea, a reușit să strângă pentru cercetare medicală mai multe fonduri decât orice altă fundație din domeniu. A încasat nu mai puțin de 650 milioane de dolari, până în prezent.

Pe lângă aceasta, Michael J. Fox a scris trei cărți care au ajuns bestselleruri și și-a continuat cariera de actor, deși, după cum spune el: „Pot să interpretez numai roluri de bolnavi de Parkinson". Incredibil, s-a descurcat cu brio, ca în serialul omonim *Michael J. Fox Show*.

Esențialul este că acest genial actor, care nu are mai mult de 1,63 m înălțime, nu mai vede boala ca pe un impediment în a fi fericit. Într-un interviu recent, acordat unui post de televiziune, spunea: „Sunt foarte norocos! Eram și înainte, dar nu îmi dădeam seama. Am o soție incredibilă și patru copii minunați. Viața mea poate fi considerată fabuloasă!".

Noul Michael J. Fox a dobândit virtutea umorului. Înainte era un tip mult mai serios, acum a descoperit cât de important este să râzi și să-i faci pe cei din jurul tău să râdă.

În consecință, nu se oprește din a face glume pe seama Parkinsonului, ca de exemplu când vorbește despre avantajele acestei boli: „Când trebuie să mă spăl pe dinți, îmi ia ceva până reușesc să pun pasta de dinți pe periuță, dar după ce reușesc să îmi bag periuța în gură, tremuratul Parkinsonului face totul!".

De când m-am dedicat psihologiei cognitive, aflu tot timpul despre transformări radicale, ca în cazul lui Michael J. Fox. Când oamenii descoperă plenitudinea vieții, are loc inclusiv o schimbare a caracterului. Este uimitor!

Oricare dintre noi poate fi capabil de asta. Trebuie doar să reproducem exact această schimbare de mentalitate;

într-o manieră drastică, primordială. Nu e nevoie de o boală gravă, ci doar de forța unică a minții noastre, condusă mereu în direcția corectă.

Analizând filosofia personală a lui Michael J. Fox, am descoperit că și el se baza pe exerciții mentale asemănătoare celor din psihologia cognitivă. Își creează discursul interior al unei persoane fericite și puternice. În una dintre cărțile sale spune:

> Copiii mei se plâng mereu: „Mi se întâmplă cutare sau cutare lucru", iar eu le explic că în realitate nu se întâmplă nimic cu adevărat important. De curând, de exemplu, am văzut la știri cum o femeie din Mozambic a fost luată de un curent de apă foarte puternic. Toată regiunea era inundată. Femeia, care era însărcinată, s-a prins de un copac și a născut acolo! Imediat le-am relatat știrea copiilor mei și le-am spus: „Vedeți de ce nimicuri ne plângem câteodată? Această femeie a născut efectiv singură, agățată de un copac și iat-o surâzătoare și fericită!". Dacă reușești ca în orice moment din viață să-ți dai seama de oportunitățile pe care le ai, în loc să te blochezi în a te plânge, îți vei da seama cât de fericit ești, de fapt.

Noua filosofie a lui Michael J. Fox nu a apărut din neant. A cultivat-o zi de zi, cum putem face și noi. În alt interviu declara:

> Pentru fiecare lucru pe care mi l-a răpit Parkinsonul am primit ceva mult mai valoros. Literalmente! Dacă nu te plângi și ești deschis să faci lucruri frumoase, vor apărea oportunități incredibile.

Parkinsonul actorului este foarte sever și el a trebuit să fie supus unei intervenții chirurgicale la creier, pentru reducerea tremurului. O dată în plus, rezistând și reușind să treacă prin această experiență, și-a pus în mișcare noul sistem de convingeri. După operație a declarat:

> Poate părea o nebunie ceea ce voi spune, dar tot ce mi s-a întâmplat a avut rolul de a mă face mai puternic. Sunt de un milion de ori mai înțelept și mai plin de compasiune. Îmi dau seama în fiecare zi că sunt vulnerabil și îmi place, pentru că această vulnerabilitate mă deschide către oameni. Acest sentiment de deschidere este mai valoros decât orice cont din bancă.

Operația la care a fost supus a fost foarte periculoasă. Exista în mod cert un risc de deces, dar el a mărturisit că nu l-a îngrijorat. Îl cred, pentru că am cunoscut multe persoane care au aceeași mentalitate.

> Chiar dacă nu pare, ideea morții este simplă: toți vom muri într-o zi! Din momentul în care vom accepta complet acest lucru, nu ne va mai preocupa.

Michael J. Fox este un bun exemplu de cum să ai o abordare relaxată în fața adversităților și cum să le transformi în ceva pozitiv. În orice moment de cumpănă, ne-am putea întreba ce ar spune el despre problema noastră. Cu siguranță ar fi ceva amuzant.

Într-un video de pe YouTube îl putem vedea pe Michael J. Fox acompaniind la chitară trupa Coldplay care interpretează *Johnny B. Goode*, în timpul filmărilor la o scenă celebră din *Înapoi în viitor*.

## Jessica, cea mai sexy înotătoare

Jessica Long este o blondă superbă de douăzeci și șapte de ani, energică, veselă și supersportivă. A acordat interviuri pentru reviste celebre precum Women's Health, Vogue și altele, în calitate de câștigătoare a douăzeci și trei de medalii la Jocurile Paralimpice, pentru diferite stiluri de înot.

S-a antrenat cu compatriotul său Michael Phelps, cel mai bun înotător din istorie, și îmbină înotul cu o carieră de antreprenor: și-a creat o firmă de accesorii pentru sportivi și antrenori. Ea s-a născut cu o boală care se numește hemimelie fibulară, din cauza căreia medicii au trebuit să-i amputeze picioarele de la genunchi în jos. De la doi ani, Jessica a trăit astfel, dar cum vom vedea în continuare, acest lucru a fost o binecuvântare și un mare avantaj.

Jessica a învățat după aceea să meargă cu protezele și să practice diferite sporturi, în mod special gimnastică ritmică. Medicii au sfătuit-o să aleagă un sport cu un impact mai mic asupra genunchilor și acela a fost momentul în care a descoperit că era o sirenă. În apă se simțea cel mai bine, liberă de povara protezelor din fibră de sticlă.

Jessica și-a dat seama că înotul i se potrivea foarte bine și a decis să participe la competițiile de cel mai înalt nivel și să devină cea mai bună înotătoare paralimpică din lume. Cine știe, poate că nu avea să reușească, dar era o frumoasă provocare și un exemplu de depășire a limitelor pentru mulți oameni.

Succesele nu au întârziat să apară, iar Jessica s-a transformat într-un sportiv de referință în America. Mai mult decât pentru particularitatea ei, a devenit foarte populară pentru caracterul vesel și plin de viață. Pe YouTube puteți vedea un trailer al unui documentar realizat de NBC despre viața ei, intitulat *Long Way Home: Jessica Long Story*.

Documentarul povestește despre o călătorie în Siberia, pentru că acolo s-a născut Jessica, fiind adoptată la treisprezece luni dintr-un orfelinat de un cuplu american — familia Long. Mai târziu au adoptat un alt copil cu handicap, din același loc. Jessica are, de asemenea, alți doi frați, care sunt copiii naturali ai părinților săi americani.

Cazul ei este un exemplu perfect despre cum orice adversitate se poate transforma într-o oportunitate spectaculoasă, iar faptul că și-a dat seama de acest lucru reprezintă un aspect-cheie în procesul de fortificare emoțională.

Dacă vrem să fim campioni în gestionarea emoțiilor, primul pas — ca în cazul Jessicăi — este acela de a învăța să acceptăm adversitățile cu bucurie, știind că TOATE situațiile oferă o oportunitate pentru ceva fantastic.

Ea știa că exact lipsa părții inferioare a picioarelor o putea ajuta să devină o înotătoare foarte specială: să fie o eroină în fața adversității. Avea o opțiune extrem de valoroasă. Incapacitatea ei nu avea să fie un obstacol, ci un mare aliat pentru succes și fericire.

Și noi putem face același lucru: să ne gândim că orice problemă care nu se poate rezolva se va converti în combustibil pentru o nouă viață, mult mai bună. Deviza Jessicăi, pe care putem să o adoptăm, este:

> Lipsa picioarelor este șansa mea, mă face specială și dă un sens extraordinar vieții mele.

Începând de acum, putem repeta în fața oricărei posibile adversități:

> Problema mea va fi oportunitatea mea, mă va face special(ă) și dă un sens extraordinar vieții mele.

Acum câțiva ani, Jessica Long a vorbit în fața Organizației Națiunilor Unite, cu prilejul Zilei Internaționale a Persoanelor cu Handicap, marcată în fiecare 3 decembrie:

> Este extraordinar că există o zi dedicată persoanelor cu handicap. Pentru mine, handicap este o altă fațetă a cuvântului încredere. Când îți dai seama că niciun handicap nu are de ce să te împiedice să ai o viață extraordinară, atunci ai un sentiment foarte puternic de „încredere". Sunt zile în care nu mă simt atât de încrezătoare cu privire la starea mea, dar atunci, mai mult ca niciodată, încerc să mă concentrez pe posibilitățile mele și acela este momentul în care îmi crește încrederea.
>
> Niciodată nu m-am văzut ca o persoană cu handicap. Sub nicio formă. Pur și simplu, port pantofi mai mari decât cei obișnuiți.
>
> De mică am înțeles că pot face lucruri extraordinare și că pot avea o viață nemaipomenită, ca oricare altă persoană.
>
> Cei doisprezece ani de carieră sportivă mi-au deschis multe uși și nu mă refer doar la medaliile câștigate, la succes ori la sponsorii care m-au susținut. Principala ușă a fost cea a încrederii în forțele proprii: să mă transform în cine sunt și în cine vreau să fiu. Pot să fiu mândră de picioarele mele și, de asemenea, pot să-i ajut și pe alții să îmi urmeze exemplul.

(Dacă vreți, puteți urmări conturile de Twitter și Facebook ale Jessicăi.)

Vrem să fim ca Jessica? Atunci putem să ne reafirmăm în fiecare zi angajamentul față de filosofia ei. Despre asta este vorba, de a face parte din clubul ei mental. Acela al

persoanelor care nu vor să aibă o existență obișnuită, ci să profite la maximum de viață: să o facă frumoasă, intensă, plină de sentimente plăcute, în permanență.

## Daniel, cel mai atrăgător manager

Pe străzile Madridului se plimbă directorul cel mai atrăgător din lume. Este vorba despre un bărbat de cincizeci și ceva de ani, care conduce o echipă de treisprezece persoane, în cadrul unei companii foarte mari. Călătorește în toată lumea și colaborează cu alte organizații la nivel global. Are împreună cu soția lui, Helen, o fiică splendidă de cincisprezece ani și sunt o familie impresionantă.

Acest bărbat se numește Daniel Alvarez și are particularitatea că este surd și orb. Aceasta înseamnă că nici nu vede, nici nu aude, fapt care îl situează într-o poziție foarte specială, astfel încât dacă nimeni nu îl atinge este complet izolat. Daniel nu își poate da seama dacă este singur sau nu într-o încăpere. Nu se poate orienta într-un bar plin de oameni. Este o situație foarte dificil de imaginat pentru noi, cei care avem multe ferestre deschise către lume.

După cum vom vedea în continuare, Daniel este un alt erou pentru mine. Nu are nimic de-a face cu modelele care abundă în societatea noastră — sportivi sau actori —, este un autentic maestru care ne aduce învățătura cea mai importantă din viață: că putem exulta de bucurie mereu.

La vârsta de cinci ani, Daniel a rămas complet surd, din cauza unui medicament greșit administrat, iar la treizeci de ani, din cauza unui glaucom, și-a pierdut total vederea.

Eu l-am cunoscut grație articolului semnat de scriitorul Juan Jose Millas în cotidianul El País. De asemenea, a fost și eroul unui documentar intitulat „Surdorbirea".

Pentru a ne face o idee despre ce înseamnă surdorbirea, putem să participăm la următoarea experiență a lui Daniel:

> La început, pentru mine cel mai greu era să mă trezesc dimineața. Pentru că atunci când mă trezesc, eu continui să fiu într-o obscuritate totală. De asemenea, nu se aude absolut niciun sunet. De fapt, nu este nicio diferență față de somn și câteodată îmi este greu să-mi dau seama dacă sunt treaz sau dorm în continuare.

Daniel este complet independent și se deplasează singur prin Madrid. Poartă niște pancarte pentru a putea traversa strada și pentru a putea urca în autobuz. Pe ele scrie, de exemplu: „Sunt orb și surd și aștept autobuzul 174. Ajutați-mă să urc, vă rog". Și așa așteaptă să-l ia cineva de brat și să-l ajute să urce în autobuz.

Toți cei care îl cunosc îl definesc ca fiind foarte vesel și entuziast, dar și foarte muncitor. Umorul este, se pare, cea mai importantă calitate a lui. Într-un interviu radiofonic a povestit această întâmplare:

> Într-o zi eram la o trecere de pietoni în Madrid, în drumul meu spre serviciu. Știam că era o stradă foarte îngustă, dar nu îndrăzneam să o traversez. Niște tinere de pe cealaltă parte a străzii au început să strige: „Poți trece pentru că nu sunt mașini!". Dar eu nu puteam auzi nimic, bineînțeles. Așa că am rămas acolo în continuare. Până la urmă s-au supărat și au plecat spunând: „Bine, domnule, noi ți-am spus că e în regulă să treci".
>
> Mi-a povestit un coleg de serviciu care nu mai putea de râs. Lumea își dă seama că are de-a face cu un orb după baston și ochelari, dar surzenia nu are vreun semn

distinctiv. Eu pot avea contact cu cineva doar dacă mă atinge.

Cum nici nu aude și nici nu vede, comunică printr-un cod pe care persoanele apropiate îl pot folosi apăsându-l pe mână. Este unica formă de dialog cu el.

Acesta este Daniel Alvarez, președinte al ASOCIDE — Asociația Persoanelor Surdoarbe din Spania și directorul Unității Tehnice a Surdorbilor din cadru ONCE. Cu câțiva ani în urmă a fost decorat cu medalia Anna Sullivan pentru contribuția lui la integrarea surdorbilor.

Daniel este un bărbat realizat și fericit, îndrăgostit de familia lui, de jobul său minunat și de viață! Un exemplu perfect că adversitățile nu au de ce să ne afecteze dacă avem o atitudine mentală corectă.

În orice moment din viața noastră Daniel ne spune: „Exact acum ai în fața ta o zi minunată! În niciun caz să nu spui contrariul. Orice lucru care te-ar putea afecta este o prostioară".

Daniel nu are doar forța și bucuria pentru el însuși, ci le-o transmite în fiecare zi și celorlalți.

Chipul soției lui se luminează când vorbește despre el: „Daniel este persoana cea mai pozitivă pe care o cunosc. Este lumina vieții noastre, a mea și a fetei noastre, Natalia. Eu cred că este un dar care ne-a venit din cer".

Colaboratorii de la ONCE se simt, de asemenea, norocoși să-l poată avea printre ei. Este pasionat de munca lui: „În general, prefer să-mi dedic timpul colegilor mei surdorbi decât mie însumi. Pentru că eu am cu adevărat o sarcină minunată. La biroul nostru suntem tot timpul pe cale să creăm supermetode pentru a ne putea dezvolta mai mult și mai bine. Este vorba despre o muncă în echipă, plină de sens și nu există nimic mai frumos".

Atât Daniel, cât și familia lui văd particularitățile surdorbilor ca posibile avantaje. S-ar spune că sunt experți în a scoate latura pozitivă din orice problemă! În interviul din El País, soția lui spunea: „Suntem o familie foarte specială care trăiește într-un ritm diferit, pentru că surdorbirea te obligă să trăiești mai lent. Dar această consecință, la rândul ei, îți oferă șansa de a te bucura mai mult de viață, de a gusta lucrurile. Este un premiu".

Natalia, în vârstă de cincisprezece ani, este o fată încântătoare și vivace care își adoră tatăl. Iar surdorbirea o învață, de asemenea, foarte multe lucruri. De exemplu, să fie foarte ordonată. „Sunt cea mai ordonată din clasa mea! Pentru ca tatăl meu să găsească totul, trebuie să lași lucrurile exact la locul lor, să închizi dulapuri și uși și să nu lași nimic aruncat pe jos."

Daniel, la rândul său, consideră că surdorbirea este, de asemenea, un avantaj în certurile conjugale. „Nu vă puteți închipui cât am de câștigat când nu văd și nu aud. Oricât de mult aș greși, eu nu sunt certat niciodată."

Când redevine serios, Daniel descrie viața lui interioară, care este o lecție de budism zen transformată în realitate: „Pentru mine, viața este sacră. Să simt adierea vântului pe trup sau razele soarelui pe față înseamnă un miracol nemaipomenit. Mirosurile sunt, de asemenea, o delectare: aroma pâinii proaspete atunci când trec prin fața unei brutării sau cea a cafelei proaspăt măcinată. Viața ne oferă mii de oportunități".

Inconvenientele sunt doar provocări interesante, niciodată probleme: „Viața unui surdorb este plină de provocări — explică râzând —, ca de exemplu când eram necăsătorit, în Madrid, și am învățat să gătesc. Acum sunt pasionat

de gastronomie, iar fiica mea adoră mâncarea făcută de mine. Dar, clar, la început am ars multe șnițele!".

Pentru Daniel, aceste dizabilități sunt oportunități; provocările sunt cele mai bune momente pe care le poate avea. Și transmite aceste mesaje colegilor lui surdorbi de la ONCE, pe care îi consideră a doua sa familie:

„În viața mea au existat multe momente de schimbare: când am rămas surd, apoi când am rămas orb, când am început să lucrez la ONCE, când am cunoscut-o pe soția mea, dar dacă ești deschis la tot ceea ce îți aduce viața, cu entuziasm și curiozitate, îți dai seama de tot ce este bun întotdeauna. Depinde de tine să o vezi așa."

În acest capitol am învățat că:

- Sunt multe persoane care nu au nevoie de ceea ce societatea consideră indispensabil: sănătatea completă, o anume imagine!
- Practic, putem fi fericiți mereu!
- Să gândim rațional ne face atractivi și importanți.
- Întotdeauna ai lucruri minunate de realizat, întotdeauna!
- Totul stă în felul în care gândim, după cum ne demonstrează eroii noștri.

# Exerciții ale Primei Părți

## Deja o minte a viitorului

**INDICAȚII**

Vizualizarea este un exercițiu bazat pe teoria cognitivă și înseamnă să ne imaginăm scenarii care sunt posibile. Sunt multe persoane care trăiesc așa. Scenariile acestea sunt posibile și constituie obiectivul nostru.

Pentru vizualizare este necesar să ne imaginăm pe cât posibil ceea ce ne-am propus, să căutăm în memoria sau în imaginația noastră imagini care să ne arate calea pe care trebuie să o urmăm, cu străduință și perseverență.

Pe parcursul următoarelor douăzeci de minute, vizualizează-te ca având cinci calități ale unei persoane puternice și fericite. Acesta este tipul de persoană în care vrem să ne transformăm! Această meditație te va plasa pe drumul schimbării personale.

Începem:

Te imaginezi mereu așa:

**Vesel** ca un copil sau glumeț precum călugărițele din Burgos.

Vizualizează-te mergând pe stradă plin de această bucurie care te face să zâmbești și să ai mereu o stare de bine. În fiecare zi din viața ta!

Vizualizează un moment din viața ta când te-ai simțit așa. Poate într-o călătorie sau poate într-o vară împreună cu prietenii.

Curând, toată lumea te va considera cea mai veselă persoană din lume. Și chiar vei fi!

**Cu drogul interior al extazului**, ca artiștii. Acum vizualizează-te ca și cum te-ai afla constant într-o stare mentală foarte bună, plin de apreciere pentru ceea ce te înconjoară. Simți cum captezi toată frumusețea din jurul tău. Te plimbi prin oraș și te simți în comuniune cu tot ceea ce te înconjoară.

Chiar este posibil să te simți așa, multora li se întâmplă. Sunt acele persoane puternice și fericite în care noi urmează să ne convertim.

**Fericit în orice situație**, precum călătorii. Ce libertate și ce plăcere să știm că vom fi 150% bine în orice situație!

Indiferent unde și în ce situație se vor afla, multe persoane vor fi foarte fericite și productive.

Vizualizează-te fericit cu cincisprezece copii, educându-i într-o manieră ideală și bucurându-te de tot procesul. Vizualizează-te singur, fără copii, dar la fel de fericit, realizând cu plăcere o sumedenie de lucruri care te fac să te simți împlinit: ajutându-i pe ceilalți, având un super job, bucurându-te de natură.

Vizualizează-te ca o persoană care reușește să fie fericită în închisoare, făcând lucruri pozitive pentru ea însăși și pentru ceilalți. Într-un scaun cu rotile. Și chiar paraplegic, ca Stephen Hawking, omul de știință britanic care nu putea mișca niciun mușchi.

**Debordând de serotonină** (fără motiv), asemenea copiilor într-un parc de distracții. Imaginează-ți că ai această stare

extraordinară, pur și simplu. Retrăiește starea aceasta cât de des posibil în viața ta. Ceilalți vor spune „Ia uite ce bine se simte!". Cu ceva practică, aceasta va deveni starea ta firească pentru tot restul vieții.

**Trăind din plin**, ca tinerii exuberanți. În fond, să știi că viața îți oferă toate darurile ei extraordinare. Când trăim fără griji, fericiți și împliniți, ni se întâmplă lucruri bune, pentru că suntem receptivi în a le percepe. Creează-ți mental o imagine a ta în care să poți primi toată această abundență: cunoști oameni minunați care ți-ar putea fi prieteni foarte apropiați, ai ocupații interesante, te bucuri de muzică și de alte o mie de lucruri încântătoare, despre care nici măcar nu știai că există.

## Cele două chei ale forței emoționale

În următoarele douăzeci de minute vizualizează-te în aceste situații (fals) dificile. Încearcă să îți dai seama că dacă ți s-ar fi întâmplat așa, ai fi putut schimba contextul pentru a fi mai fericit ca niciodată.

1) Vizualizează că mergi la închisoare pentru a executa o pedeapsă. Dar, departe de a te simți bine, schimbi contextul și te decizi să fii fericit în noua ta situație. Și așa este! Începi să realizezi că te afli în cel mai bun moment al vieții tale: a) Înveți tot ceea ce ți-ai dorit întotdeauna să înveți b) Îi ajuți pe ceilalți condamnați și funcționari c) Ai grijă de corpul și de mintea ta d) Aprofundezi spiritualitatea.

   Este clar că o poți face. Chiar și în această situație putem fi fericiți, așa cum putem face față oricărei adversități.

2) Imaginează-ți că ai un accident în urma căruia rămâi într-un scaun cu rotile. Din nou, nu întârzia să schimbi contextul și să te vezi plin de energie: a) Ai atât de multă forță, încât îi ajuți și pe ceilalți b) Ai o ocupație importantă și plină de sens c) Ai prieteni foarte buni, pentru că îi atragi pe ceilalți cu energia pozitivă și autenticitatea ta.

   Te bucuri de viață și de univers în general!

3) Vizualizează acum că rămâi paraplegic precum Stephen Hawking, dar, urmând exemplul său, îți spui: „Acum începe viața mea cu adevărat, acesta este momentul în care pot oferi ceea ce am mai bun!".

   Și decizi că îți vei umple viața cu sarcinile cele mai semnificative posibil și bum! Chiar reușești! Ca Stephen Hawking, ești tot timpul implicat în treburile importante pe care le faci pentru tine și pentru ceilalți.

Pur și simplu, ai schimbat contextul și ți-ai dat seama că din această situație ai atât de mult de oferit.

# PARTEA A DOUA

## Tot ce trebuie să faci

5

# Muncă și distracție

*Pe culmea colinei se afla o frumoasă pădure de stejari. În fiecare săptămână, tâmplarii veneau și alegeau copaci pe care îi tăiau pentru a face scânduri foarte rezistente. Dar niciodată nu se opreau în fața acelui stejar care, deși impunător, avea ramurile curbate în toate direcțiile. Tâmplarii se gândeau:*

*— Din acest arbore nu se poate face nicio masă decentă.*

*De asemenea, treceau pe acolo oameni care căutau lemne și la fel, deplângeau stejarul:*

*— Aceste crengi contorsionate vor face un fum îngrozitor.*

*La fel gândeau și sculptorii:*

*— Are prea multe noduri! Nu este bun de cioplit.*

*După multe secole, mulți tâmplari, mulți oameni care căutau lemne și mulți sculptori, a dispărut întreaga pădure, cu excepția acelui copac mare, foarte contorsionat.*

*În timpul zilei, copiii se jucau la umbra lui, iar seara, bărbații stăteau de vorbă așezați sub coroana lui.*

*Într-o bună zi, un bătrân întrebă:*

*— La ce servește să fii inutil?*

*Un prieten, ridicând privirea, îi răspunse:*

*— Privește deasupra capului tău. Acum foarte mult timp, aici era o pădure întreagă. A rămas doar acest stejar. Dacă nu ar fi fost inutil la vremea aceea, acum nu am fi avut această minunată verdeață care să ne bucure.*

Această poveste explică un concept esențial legat de anxietatea de performanță. Este vorba despre a învăța să fim ca acel arbore din poveste: imperfect, dar natural, puțin defect, dar adorabil. O ființă vie, unică și fantastică.

Sunt mulți ani de când țin conferințe în lumea întreagă și îmi face foarte mare plăcere. Este o ocazie bună de a mă întâlni cu cititorii mei și de a-mi face prieteni interesanți. Și, spre deosebire de trecut, nivelul meu de anxietate atunci când vorbesc în public este „zero". Nu mai am emoții absolut deloc. Dimpotrivă, dacă am o zi grea care mă consumă, mă relaxez vorbindu-le oamenilor. Cum reușesc să fac acest lucru?

Cheia constă într-un sistem de valori sănătos, puternic și hotărât, pe care l-am construit în decursul anilor.

Chiar dacă pare ciudat, secretul relaxării mele în fața anxietății de performanță este că eu nu consider importantă „conferința" în sine. Îmi este foarte clar că principalul NU este să transmitem „informația" sau să „o facem bine", ci să ne conectăm cu oamenii, să-i iubim, să facem ceva frumos. Și gata! Ce ar putea fi mai valoros de-atât?

De la o vreme atenția mea este centrată pe acest aspect și de aceea nu mă mai preocupă „dacă voi plăcea sau nu".

Obiectivul meu este să mă conectez intens cu ceilalți, conferința nefiind decât un mijloc de a realiza acest lucru.

Și cum a-ți iubi semenii este cel mai ușor lucru în viață, nu mai experimentez niciun fel de tensiuni. Conectarea cu ceilalți este la îndemâna oricui.

Așadar, când țin o prelegere nu mă mai îngrijorez dacă va fi bine sau rău.

## Cortina se ridică și apare „prietenia“

Recent am fost invitat să țin o prelegere într-un oraș din Spania. Sărbătoream aniversarea organizației Telefonul Speranței, iar eu urma să vorbesc, ca de obicei, despre sănătatea mintală. Cu o jumătate de oră înainte de începerea conferinței, m-am întâlnit cu organizatorul, președintele local al acestei fundații.

Am mers la o cafenea aproape de teatrul unde urma să țin conferința. Vorbeam despre psihologie când Pedro mi-a spus:

— Rafael, scuză-mă că te întrerup, dar nu mai avem decât un sfert de oră până la momentul începerii. Ar fi mai bine să ne îndreptăm spre teatru.

— Liniștește-te, i-am spus, dacă ajungem cu cinci minute înainte este suficient.

Teatrul era foarte aproape, așa încât nu vedeam de ce ar fi trebuit să ne grăbim.

Pedro avea o expresie de surprindere și îngrijorare, ca și cum ar fi gândit: „Ce spune omul ăsta? Cum poate fi atât de relaxat?“ și a replicat:

— Nu, nu, mergem chiar acum, te rog, nu vreau să ajung târziu!

Așa că am plătit și am plecat. Odată ajunși la teatru, m-au condus în spatele scenei, în timp ce Pedro mă prezenta. Când a venit momentul a spus:

— Și acum vă las cu Rafael Santandreu!

Și am ieșit de după cortină în fața publicului.

De obicei, vorbesc în picioare, cu microfonul în mână, pentru că îmi place să văd fețele și expresiile spectatorilor. Dar în acea zi nu vedeam nimic! Reflectoarele erau îndreptate

către scenă, luminile din sală erau stinse, așa încât pentru mine spațiul în care se afla publicul era o pată neagră.

Imediat am spus:

— Un moment, vă rog! Ar putea cineva să aprindă luminile din sală? Nu văd pe nimeni și așa nu pot vorbi.

Și s-a făcut lumină! Tehnicianul a apăsat un întrerupător și am putut vedea fețele spectatorilor. Am mulțumit și am spus:

— Așa, da! Eu trebuie să vă văd ca să vă pot vorbi. Ce frumos vă văd de aici de sus!

Și publicul a izbucnit într-un prim hohot de râs.

Este exact ce spuneam mai devreme. Pentru mine este esențial — la o conferință sau orice alt eveniment — contactul plin de iubire cu ceilalți. De aceea, trebuie să-i văd pe cei prezenți, să-i privesc în ochi, să le zâmbesc și să-i las să-mi zâmbească.

## Unica scară rațională de valori

În societatea noastră trăim cu un sistem de valori greșit. Înainte, fără să-mi dau seama, chiar și eu îl apăram. Puneam „succesul", „banii", „siguranța" „imaginea de sine", „eficacitatea" înaintea „fericirii" și a „iubirii".

Mare greșeală, pentru că astfel inversam ordinea componentelor ecuației vieții, provocând tensiuni ridicole, nefericire și confuzie.

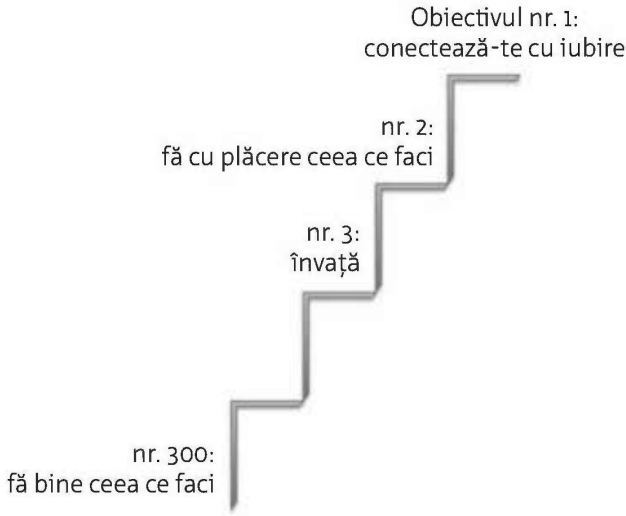
Este ca și cum în loc de „a mânca pentru a trăi" am „trăi pentru a mânca". Să ne imaginăm: stăm în așteptarea mâncării cât este ziua de lungă. În acest caz nu mai facem practic nimic. Ar fi foarte ciudat, pentru că ne-am îngrășa până la a avea probleme serioase de sănătate, am avea o existență foarte plictisitoare și am sfârși prin a urî plăcerea naturală de a mânca. Ar fi un dezastru!

Exact același lucru facem și cu munca, de fiecare dată. În loc de a o privi ca pe un mijloc al fericirii, o vedem ca pe un scop în sine. Credem că ceea ce contează sunt rezultatele și nu plăcerea pe care o poate genera.

Acum eu știu că nu am nevoie de niciun angajament pentru a fi fericit. Aș putea să trăiesc în adăpostul pentru vagabonzi al orașului meu și să mă simt foarte bine. De aceea, efortul pe care vă propun să-l facem are un singur obiectiv: să ne bucurăm și să facem din viața noastră ceva mult mai frumos.

Când vorbesc în public, principalul meu obiectiv este „să-mi iubesc audiența" și, în plus — la o distanță considerabilă — să ofer informații așa încât să mă invite din nou, să-mi câștig existența cu această activitate.

Schema pentru scara de valori în această situație ar fi:




## Tot ceea ce trebuie să faci

Când urc pe scenă pentru a ține o conferință, mă uit atent la persoanele din public. Sunt doamne ca mama mea: frumoase,

iubitoare, toate numai suflet! Tineri avizi de a-și ilumina viața — sunt ca frații mei mai mici: generoși, idealiști, fantastici. Pe toți mi-ar plăcea să-i îmbrățișez. Cu toți mi-ar plăcea să beau un pahar sau să merg într-o excursie.

Și când am ocazia să-i cunosc, acolo la conferință, le vorbesc din inimă, încercând să mă conectez cu ei, să creez bazele unei prietenii. Ce poate fi mai bine de atât?

Persoanele care mă contactează în vederea susținerii conferințelor nu cunosc intențiile mele și nu este necesar să o facă. S-ar speria fără motiv. Nu-și imaginează că mie îmi este indiferent rezultatul tuturor acestor lucruri. În final, totul iese în mod normal foarte bine (deși nu chiar întotdeauna).

De asemenea, pentru a înlătura anxietatea de performanță trebuie să ne modificăm sistemul de valori pentru a-l face mai rațional, mai frumos și, în mod paradoxal, mai eficient. Trebuie să punem conexiunea cu iubire pe primul loc, la mare distanță de orice alt obiectiv. Dacă o facem în profunzime, stresul va dispărea.

## Când șeful este nebun

De multe ori am fost întrebat despre etica profesională:

— Rafael, dar dacă șeful nostru nu are aceeași viziune și ne face să muncim sub presiune, ce putem face?

— Îi răspundem cu da la tot. Când cineva este foarte nervos, cel mai bine este să-i cântăm în strună ca unui nebun. Dar în sinea noastră continuăm să gândim rațional. Te asigur că totul va fi bine.

În continuare vom descoperi cele cinci instrumente utile în confruntarea cu o persoană nervoasă. Putem afirma că interacțiunea cu persoanele dificile este, în realitate, o modalitate excelentă de a dobândi chiar mai multă forță.

Când cineva ne presează, întotdeauna „agravează“ un anumit aspect al vieții. Exagerează din cauza unei viziuni eronate asupra vieții. Noi nu avem de făcut decât să ne menținem la adăpostul propriului sistem de valori și să-l tratăm pe celălalt cu compasiune și iubire.

Cu timpul, șeful va observa și va admite faptul că lucrăm cu plăcere, bine și foarte eficient. În plus, creăm o atmosferă rațională și plăcută în firmă.

Unul dintre paradoxurile performanței este că atunci când ne propunem mai puțin, avem cel mai bun randament. Nu ne este teamă că am putea să facem ceva greșit, ci doar o facem cu plăcere. Acum și tu cunoști secretul, nu mai lipsește decât să-l aplici cu convingere.

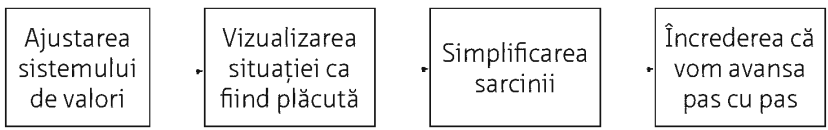
## Plăcerea anticipativă

De multe ori, ne afectează un fenomen pe care psihologii îl numesc „anxietate anticipativă“ — ne cuprinde un stres teribil numai gândindu-ne că trebuie să facem un anumit lucru.

Iar această anxietate funcționează ca o profeție care se îndeplinește. Ne poziționăm în defensivă, abordăm sarcina cu tensiune și avem o experiență proastă. Și chiar dacă în final avem oarecare succes, păstrăm o amintire negativă a experienței respective.

Dar putem învăța SĂ TRANSFORMĂM „anxietatea anticipativă“ în exact contrariul ei, și anume „plăcere anticipativă“.

Schema pe care trebuie să o urmăm pentru a înfăptui această transformare este următoarea:


Ajustarea sistemului de valori
Vizualizarea situației ca fiind plăcută
Simplificarea sarcinii
Încrederea că vom avansa pas cu pas

Odată am avut un pacient pe nume Luis, în vârstă de treizeci de ani. A decis să renunțe la serviciul lui de stivuitor în port pentru a-și deschide un cabinet de masaj terapeutic. Se pregătea de câțiva ani și avea mâini de aur. Dar când a venit la mine, frica îl împiedica să facă schimbarea.

Pe de-o parte, se temea de un fiasco, de faptul că i-ar putea merge rău și o să rămână fără bani. Pe de altă parte, se temea să nu fie copleșit înainte ca afacerea să ajungă să funcționeze. Îi era frică de inactivitate pe parcursul mai multor luni în care urma să se facă cunoscut și să-și creeze o clientelă. Îmi spunea:

— Mă simt rău gândindu-mă că voi sta în casă fără să am nimic de făcut, în timp ce aștept să fiu sunat. Sunt o persoană foarte activă și această așteptare mă va epuiza.

Și așa, la terapie, am învățat să transformăm „anticiparea stresului" în „anticiparea plăcerii" lui. Ceva ce toți putem face în orice situație care ne provoacă neliniște. Pare magie, dar este ceva complet natural. Este vorba despre puterea vizualizării raționale.

### *1. Ajustarea sistemului de valori*

Despre primul punct am vorbit puțin, deja. „Ajustarea sistemului de valori" este o acțiune fundamentală în psihologia cognitivă pe care eu o practic. Înseamnă să te bucuri de viață dincolo de rezultate sau realizări. Este ideea de a te bucura de „călătorie", nu de „destinație".

Viața se petrece tot timpul în prezent, este ceea ce „ținem în mână". Nu are sens să muncim pentru a obține premii „viitoare" care, mai târziu, ar putea să ne bucure. Aceste momente de „glorie" sunt atât de efemere, încât nu merită efortul și cu atât mai puțin să ne simțim rău săptămâni sau ani pentru a le realiza. Fără îndoială, dacă ne bucurăm pe parcurs, zi de zi, „premiul" este consistent și imediat.

A învăța să cântăm la pian este minunat din momentul în care ne așezăm în fața clapelor, în fiecare zi, la ora stabilită, în minunata stare pe care ne-o dă actul învățării. Aici se află adevărata frumusețe a vieții: în bucuriile simple de fiecare zi.

Ceea ce se poate întâmpla sau nu la finalul drumului nu trebuie să conteze prea mult. Premiul poate fi o motivație amuzantă, dar nimic mai mult de atât: un truc pentru a ne motiva, ca atunci când pariem pe o bere cine va câștiga o partidă de fotbal.

Primul punct al schemei de „ajustare a sistemului de valori" este fundamental pentru a elimina anxietatea, pentru că aici este nucleul problemei noastre. Ne disperă frica de a eșua, dar atunci când ne dăm seama că tot ceea ce contează este doar prezentul — iubirea și conexiunea — îngrijorarea nu mai are niciun sens.

### *2. Vizualizarea situației ca fiind plăcută*

După „ajustarea sistemului de valori", al doilea punct constă în vizualizarea sarcinii din alt punct de vedere: în loc de ceva care ne înspăimântă, trebuie să ne forțăm să o vedem ca fiind ocupația cea mai frumoasă din viața noastră.

Aici merită să fim ambițioși! Viața ar putea fi minunată în tot și în fiecare dintre manifestările ei? Bineînțeles! Totul depinde de cum abordăm ceea ce trebuie să facem zilnic într-o notă de bucurie.

Luis, chiropracticianul, a închis ochii în timpul consultației noastre și și-a imaginat cum ar arăta o zi din anul în care va pune bazele afacerii sale:

- Se va trezi devreme și mai întâi va merge la sala de sport. Va începe ziua activ, relaxat și fericit.

- Apoi, în timp ce va bea o cafea bună, se va ocupa de marketing și administrativ. Cu iubire, creativitate și muzică în fundal.
- După orele dedicate muncii se va orienta către celălalt obiectiv al său: să învețe să gătească mâncare sănătoasă. Cu două ore înainte de masă va merge să cumpere ingredientele necesare. Va găti un preparat sănătos pe zi, cu produse proaspete și supernutritive.
- După-amiaza se va întoarce la strategia de marketing și va învăța engleza. O oră sau două, în fiecare zi.

Dar important este să vizualizeze cum face toate aceste lucruri, cu încântare. Sarcină după sarcină. Deși la un moment dat, pe parcursul exercițiului a avut din nou îndoieli și mi-a spus:

— Rafael, mă simt puțin îngrijorat. Nu văd prea clar că mă voi bucura. M-am văzut deprimat complet de ideea că nu voi avea suficienți clienți.

— Nu te îngrijora, am răspuns. Insistă! Uită de rezultat. Am văzut deja că nu are importanță. Nu face decât să ne împiedice să fim fericiți în timp ce efectuăm aceste sarcini foarte plăcute. Să nu-ți spui contrariul niciun moment!

Luis a plecat acasă cu promisiunea că va vizualiza zilnic și a rezultat că nu este chiar atât de dificil. Mintea lui a înțeles că activitatea de a-și pune pe picioare afacerea — ca orice altă situație din viață — poate fi absolut minunată.

Într-o lună a fost capabil să facă saltul: să-și lase serviciul și să se îmbarce în noua aventură. Și cea mai mare realizare a fost că a experimentat „zero" anxietate anticipativă. Era fericit și sigur că trebuie să facă schimbarea.

Unul dintre punctele esențiale ale acestui exercițiu este acela de a duce o idee negativă la una radical opusă. Adică

să trecem de la „împovărare“ la „plăcere“, de la „îngrijorare“ la „încântare“.

Faptul că-i spunem minții NU NUMAI că nu ai niciun motiv să te temi, dar, în plus, AI FOARTE MULTE motive care să-ți aducă plăcere, este o lovitură pentru nevrozele noastre, astfel că sugestia de frică dispare foarte ușor.

Când ne adâncim în percepția fricilor noastre avem tendința de a comite eroarea de a nu mai fi ambițioși. Trebuie doar să ne spunem că fricile sunt nefondate, că nu avem de ce să ne temem. Este bine să mergem mai departe și să ne spunem: „Teama nu numai că este nefondată, ci este total aberantă, pentru că în realitate situația este fantastică! Cine știe, poate cea mai bună din viața mea!“.

Și acesta nu este doar un truc mental, ci chiar realitatea. Pentru că TOTUL în viață poate fi excelent, genial. Pentru mulți chiar este! De ce să nu fie și pentru noi?

### *3. Simplificarea sarcinii*

După primii doi pași — „ajustarea sistemului de valori“ și „vizualizarea situației ca fiind plăcută“ — poate urma firesc al treilea: „simplificarea sarcinii“.

Efectiv, aproape într-un mod miraculos, ne apare o soluție ingenioasă care face totul mai ușor. Și acest fenomen se datorează faptului că ne eliberăm de teamă și activăm entuziasmul. Cu această dispoziție mentală, miracolul este triplu: totul e mai simplu, rezonabil și eficient.

Acum mulți ani, în perioada de aur a muzicii spaniole, când interpreții câștigau foarte bine, am avut un pacient care era compozitor.

Tocmai devenise o celebritate. De la a cânta în localuri insignifiante ajunsese la concerte în săli importante și avea mii de fani.

Când l-am cunoscut, tocmai semnase un contract foarte important cu o casă de discuri, iar onorariul lui reprezenta o sumă considerabilă.

Dar exact în acest context i s-a blocat creativitatea și, în consecință, nu mai avea inspirație.

În realitate, ceea ce trăia era „anxietate anticipativă", pentru că era foarte exigent cu el însuși. Am lucrat cu schema de mai devreme și, ajungând la acest al treilea punct — simplificarea sarcinii — a găsit foarte ușor o soluție intermediară, care l-a deblocat complet.

Odată „ajustat sistemul de valori" și „vizualizată situația ca fiind plăcută", i-a venit ideea de a compune muzica pentru două albume. Primul, cu cântece ușoare și comerciale, iar celălalt, o realizare excelentă, matură și completă, cea mai bună din cariera sa. În cazul în care nu i-ar fi reușit acest al doilea obiectiv, cel puțin putea răspunde într-o oarecare măsură la angajament cu primul disc.

Deci va începe cu ceva foarte simplu, foarte la îndemână. Și doar după aceea, ca obiectiv secundar, își va propune ceva de nivel excepțional, dar de acum fără presiune.

Ideea l-a relaxat complet. Urma să segmenteze sarcina în două părți: una mai simplă și cealaltă mai ambițioasă, dar opțională.

La finalul anului a lansat pe piață cel mai bun album de până atunci. A vândut mai mult de un milion de exemplare (un record pentru muzica spaniolă), dar, mai presus de orice, s-a bucurat pe parcursul procesului. Albumul a fost produsul unei selecții a peste cincizeci de compoziții pregătite pentru cele două proiecte. Albumul comercial nu a fost lansat niciodată — a decis că acele melodii au constituit un bun exercițiu de compoziție, dar nu era necesar să le lanseze.

Soluția celor „două albume“ era simplă și frumoasă și i-a permis să se deblocheze cu ușurință.

Când reușim să înlăturăm presiunea și vizualizăm doar plăcerea, apar aceste idei de simplificare, care fac ca totul să fie mult mai ușor.

Dar atenție: aceste idei simplificatoare apar numai atunci când reușim să ne relaxăm și am aplicat deja primii doi pași:

- Ajustarea sistemului de valori
- Vizualizarea situației ca fiind plăcută.

### *4. Să avem încredere că vom avansa puțin câte puțin*

Adesea uităm că adevăratul succes este fructul unei plăceri și al creșterii naturale, pornind de la ceva simplu. De multe ori putem avea impresia greșită că oamenii au realizări grație talentului și unei munci energice și rapide. Dar nu este adevărat.

Marile realizări apar de obicei fără să ne dăm seama. Ca rezultat al unui proces ușor și natural (mai presus de orice, propulsat prin plăcere). Marii muzicieni, de exemplu, au compus cele mai bune opere în tinerețe, când nu aveau presiune și se bucurau de acea activitate precum copiii.

The Police sau Dire Straits — mari trupe din tinerețea mea — așa au compus piesele lor glorioase. Puțin câte puțin. Simple melodii adolescentine care au devenit, aproape fără să-și propună, mari teme care i-au surprins pe toți — pe ei înșiși în primul rând.

Astfel, simplificarea obiectivelor este întotdeauna o bună strategie. Plecând de aici, le lăsăm să crească. Luis, chiropracticianul, a sfârșit prin a avea unul dintre cele mai solicitate cabinete de masaj din Barcelona. Pas cu pas. Făcându-i plăcere înainte de a reuși să trăiască din ceea ce producea, mai târziu oferind servicii mai bune și în final reușind să fie

**o surpriză și un competitor important, recunoscut de toți colegii și clienții lui. Așa, fără să-și dea seama! *Piano, piano.* Bucurându-se umil de drum.**

În acest capitol am învățat că:

- Pentru a elimina anxietatea de performanță trebuie să ne schimbăm sistemul de valori.
- Trebuie să punem conexiunea cu iubire absolut pe primul loc.
- Paradoxal, cu cât ne îngrijorăm mai puțin, cu atât avem un randament mai bun.
- „Anxietatea anticipativă" poate fi învinsă cu „plăcerea anticipativă".
- Pașii pentru „plăcerea anticipativă" sunt:
  a) Ajustarea sistemului de valori
  b) Vizualizarea situației ca fiind plăcută
  c) Simplificarea sarcinilor
  d) Încrederea că vom avansa puțin câte puțin
- „Simplificarea sarcinilor" este găsirea cu calm a celui mai ușor și eficient drum.
- „Încrederea că vom avansa" este să înțelegem că, puțin câte puțin și cu plăcere, înaintăm mai ușor.

# 6

# Să ne bucurăm de muncă din ce în ce mai mult

*Un fermier se afla pe patul de moarte, seren și pregătit pentru plecare, cu excepția unui singur aspect: se temea că cei trei fii ai lui vor abandona prospera lui fermă. Spuneau că nu le place viața la țară și erau dornici să meargă la oraș.*

*A rugat să fie chemați și le-a cerut să se apropie. Le-a mărturisit în șoaptă:*

*— Gata fiind să mor, aș vrea să știți că este o mare comoară îngropată pe pământul nostru. Nu știu exact unde, dar dacă o veți găsi veți deveni foarte bogați. Vă cer doar să o împărțiți în părți egale.*

*Imediat după ce tatăl lor a fost înmormântat, cei trei băieți s-au apucat să caute comoara. Cu târnăcoape și lopeți au cercetat terenul de două ori. Dar nu au găsit nimic.*

*Dar cum câmpul era foarte bine lucrat, au decis să cultive grâu, așa cum făcea tatăl lor mereu. Au avut o recoltă foarte bogată.*

*După ce au strâns toate roadele, au început din nou să caute comoara și din nou nu au găsit nimic. Încă o dată, au plantat semințe profitând de pământul lucrat. De data aceasta, recolta a fost și mai bogată.*

*Şi așa au trecut anii, până ce frații au prins gustul muncii la fermă și și-au dat seama de adevărata comoară pe care le-o lăsase tatăl lor ca moștenire.*

Această veche poveste sufi vrea să arate că orice muncă este frumoasă dacă îi dăm o șansă și dacă ne deschidem în fața frumuseții ei.

În capitolul anterior am văzut cum putem elimina anxietatea de performanță în muncă. În prezentul capitol vom învăța cum să adăugăm, în plus, pasiune.

Instrumentele pe care le voi prezenta mi-au fost împrumutate de către persoane realizate la un nivel excepțional și foarte fericite cu ceea ce făceau. Secretele lor ne vor permite să ne schimbăm viziunea asupra muncii, performanța și, mai presus de orice, fericirea.

Este vorba doar despre patru concepte, dar care, bine implementate în maniera noastră de a lucra, pot schimba totul. O știu din proprie experiență.

Nu foarte demult a venit la mine la cabinet un tânăr de douăzeci și patru de ani. Locuia într-un sat, cu părinții si frații lui. Era deprimat pentru că, după părerea lui, serviciul era „o porcărie", familia „un dezastru", iar el „un ratat la capitolul studii". Felip se vedea prins fără speranță într-o existență obscură. Dar clar, aceasta doar pe baza dialogului său interior. Era evident că unii prieteni au mai multe mijloace decât el, dar, față de alții, dispunea de imense oportunități.

Problema lui majoră era o așa-zisă stare economică precară. Părinții lui lucrau în cadrul unor proiecte medicale și aveau salarii mici. Fratele lui avea un retard intelectual și nu avea cum să câștige. Iar el lucra într-un supermarket low-cost, pe un salariu minim.

Pentru cariera pe care și-o dorea în viitor studia biomedicina și repetase deja doi ani. Acest lucru îl afecta atât de tare, încât se gândea să renunțe.

Dialogul nostru a fost așa:

— Felip, din ce motive vezi totul negru, când tu de fapt te afli într-o etapă minunată?

— Cum poți spune asta? Sunt obligat să lucrez în această poziție nedemnă, care mă scoate din sărite! a protestat Felip.

— Cum nedemnă? Dar așa ai fantastica oportunitate să înveți niște lucruri extraordinare.

— Glumești? Tu da, ai o ocupație foarte bună. Când voi lucra în biomedicină și eu voi avea, dacă voi reuși să termin facultatea. Dar să aranjez conserve toată ziua este oribil, insista el.

— Ascultă-mă bine! Te asigur că mii de psihologi sunt foarte plictisiți de munca lor. Și foarte mulți specialiști în biomedicină la fel. Eu primesc în fiecare zi persoane care se lamentează ca tine și atunci nu există nicio profesie care să-i satisfacă. Problema este lamentarea în sine, negativismul. Te asigur, prietene, că întotdeauna este așa!

Puțin câte puțin, am reușit să-l conving pe Felip că orice muncă poate fi o sursă de plăcere și învățătură. Totul depinde de gândurile noastre.

I-am explicat că tatăl meu a fost zidar toată viața, iar bunicul a fost cizmar. Și erau foarte mândri de ocupația lor.

Felip îi invidia pe toți prietenii lui care nu erau nevoiți să muncească și care reușeau să aibă acces la studii mult mai ușor. Dar l-am făcut să-și dea seama că efortul lui conta foarte mult și că îi va oferi beneficii importante în viitor.

I-am spus:

— Când îți vei căuta primul tău serviciu în biomedicină, nu uita să pui în CV experiența din supermarket.

— Ce spui? Dar va arăta foarte prost!

— Din contră! Când un angajator va vedea cum ți-ai finanțat studiile și cât de matur ai fost, te va pune primul pe lista de candidați.

— Serios?

— Te asigur! Eu profesez ca psiholog de mulți ani și un profil ca al tău mi s-ar părea minunat. Cineva care de foarte tânăr a făcut o muncă destul de dură în timp ce studia la facultatea grea la care ești tu merită toată admirația mea.

Acest ultim argument a avut impact asupra lui. Din acel moment a început să-și vadă serviciul complet diferit și în câteva săptămâni s-a bucurat de oportunitățile de a învăța și de a se simți bine. Cu același tip de raționament, a încetat să se mai plângă de familia lui și de el însuși.

Eu îl înțelegeam foarte bine pe Felip. În tinerețe și eu irosisem timpul plângându-mă de primele mele locuri de muncă. Dacă aș putea să mă întorc, nu aș mai face-o. Absolut fiecare dintre ele m-a ajutat să-mi dezvolt abilități prețioase, iar acum le privesc cu simpatie și chiar cu nostalgie.

Toate ocupațiile sunt minunate și am foarte multe motive să fac această afirmație. Pentru început, aș vrea să evidențiez că sunt foarte multe persoane care apreciază și cărora le face plăcere ceea ce fac — și nu sunt extratereștri. În al doilea rând, pentru că orice ne poate oferi oportunități de a învăța, de a crește și de a face lucruri frumoase. Am un amic, Ivan, fost deținut. Pentru el, tot ce a trăit în închisoare a fost o experiență prețioasă.

În prezentul capitol vom discuta despre câteva instrumente care ne vor permite să obținem maximum de beneficiu din munca noastră, plăcere și succes. Este foarte important că pe parcursul vieții petrecem mai multe ore muncind decât făcând orice altă activitate.

## Să fii „motivat“

Există stupida expresie „este motivat“ pentru a descrie un om care își îndeplinește cu bucurie sarcinile. Este o expresie peiorativă, utilizată cu predilecție de cei care n-au chef de nimic și caută să-i disprețuiască pe cei care se bucură de ceea ce fac.

Să fie clar: a fi motivat este fenomenal. Nu aduce decât beneficii.

Sunt persoane care se nasc „motivate“. Îmi amintesc că atunci când eram în primul an la Psihologie, am cunoscut un student pe nume Josep. El își făcea doctoratul „Instruirea animalelor“ și a dus la bun sfârșit o serie de experimente cu șoareci. Îl ajutam în schimbul unor credite la unele dintre materiile mele. Sarcina mea consta în a plasa șoriceii într-un labirint, pentru a le studia reacțiile.

Josep era una dintre persoanele cele mai motivate pe care le-am cunoscut vreodată.

Emana o pasiune efervescentă pentru munca lui și era în permanență entuziasmat. Aceste calități i-au permis să devină cel mai tânăr profesor titular din toate universitățile din Barcelona și, mai târziu, decanul facultății.

Eram încântat să lucrez cu el, pentru că mă contamina cu energie și optimism. Într-una dintre acele zile mi-a spus că el așa a fost toată viața lui. De mic, făcea totul cu același entuziasm. Acest nivel de implicare este una dintre cheile fericirii, pentru că marchează diferența dintre o existență „aprinsă“ — *on fire* — sau o existență gri, ternă.

Și să ne amintim că orice muncă ne poate oferi oportunitatea de a o face cu plăcere. Nu ne permitem — cum făcea Felip — să ne spunem că serviciul este oribil.

Este bine să ne schimbăm ca să ne bucurăm mai mult de viață și ar fi bine să o facem, dar întotdeauna să pornim de la

entuziasmul prezentului. Acesta ne va ajuta să ne schimbăm serviciul cu ușurință.

Încă o dată ne confruntăm cu un paradox în psihologie: „Cu cât suntem mai fericiți într-un serviciu *minor*, cu atât mai ușor va fi să-l schimbăm cu unul *major*".

Dacă Felip ar fi învățat să se bucure ca magazioner, bucuria l-ar fi impulsionat să-și găsească alt serviciu. Dar dacă, în mod contrar, se complăcea în lamentări, i-ar fi lipsit forța pentru tot, până la a putea schimba totul într-un viitor mai bun.

Pentru că aceasta — să știm să ne bucurăm de ceea ce avem, fie că este mult sau puțin — este cel mai bun pașaport către schimbare.

## Prince la birou

Odată mă plimbam prin oraș, ascultând o melodie pe care a compus-o Prince pentru un film de animație numit *Happy Feet*. Este o piesă foarte veselă, intitulată *The song of the heart*. De multe ori m-am concentrat să ascult diversele instrumente care intrau și ieșeau din melodie. Prince era faimos pentru aranjamentele muzicale: știa foarte multe despre armonie și el însuși cânta la mai multe instrumente. Această temă are un ritm complex, dar foarte simpatic și o compoziție deosebit de frumoasă. Mi l-am imaginat pe muzicianul din Minneapolis încercând, în studioul lui aranjamente, o dată și încă o dată, „țesând" cântecul pentru a-i conferi incredibila calitate.

Adevărul este că, atunci, mișcat fiind de treaba excelentă pe care o făcuse Prince, mi-am dorit să fac lucruri la fel de frumoase ca el. Cum nu eram muzician, urma să o fac în meseria mea, de psiholog.

Mă încânta ideea să lucrez în aceeași manieră în care Prince compunea muzica. Însemna să mă angajez să mă

ocup de sarcinile mele artistic, ca o ofrandă lumii, cu dragoste și atenție, cu maximă calitate, cu mândrie și onestitate.

Cred că cea mai bună manieră de a aborda munca este să vrem să fim ca Prince. A fi un artist strălucit nu este doar apanajul celebrităților, ci și al oamenilor obișnuiți.

Dar trebuie să avem această intenție în fiecare zi, în fiecare moment al zilei. Așa ne vom transforma în persoane ca Josep — profesorul de la Psihologie.

A ne face munca cu pasiune este cel mai bun lucru pentru:

a) A profita la maximum de noi înșine.
b) A ne exprima într-o manieră extraordinară și a avea succes.

## Schema plăcerii

De câțiva ani aplic în munca mea — și în viața personală — o strategie pe care am numit-o „schema plăcerii". Este vorba despre ceva simplu, dar care a presupus un „înainte" și un „după" în capacitatea mea de a mă bucura de muncă.

Constă în a realiza scheme ale fiecărei sarcini. Vreau să spun că desenez OBIECTIVE, CONDIȚII, DETALII OPERAȚIONALE, DATE DE REALIZARE etc., inserate în cercuri unite prin săgeți, linii și multe culori.

Cu trecerea anilor, am devenit dependent de aceste scheme, nu mai pot trăi fără ele.

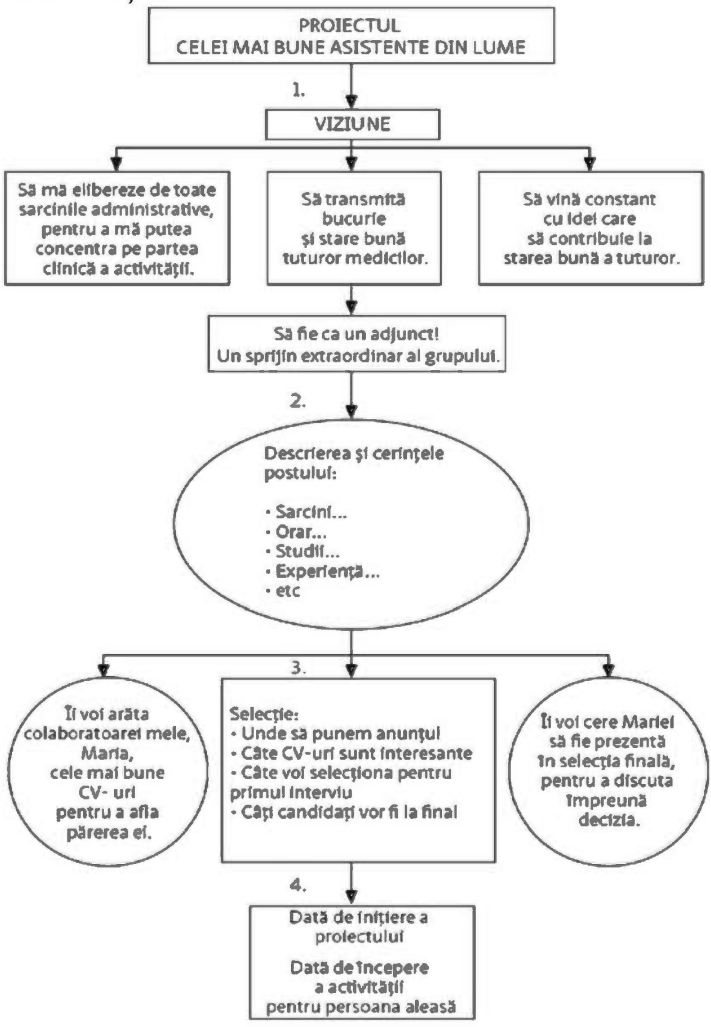
De exemplu, într-un anumit moment al traiectoriei mele profesionale a apărut necesitatea de a angaja o asistentă. Era prima dată în viața mea când urma să angajez pe cineva și adevărul era că nu știam prea bine de unde să încep.

Știam că trebuia să realizez un profil care să corespundă postului respectiv (ce sarcini trebuia să îndeplinească această persoană, ce program va avea etc.), să stabilesc

salariul, să-i dau un spațiu, să pun un anunț și multe alte lucruri. Dar, mai presus de orice, știam că vreau să mă bucur de sarcina de a angaja o asistentă.

Am văzut deja — activ și pasiv — că principalul lucru este să ne bucurăm de viață, așa că pentru a-mi găsi mai ușor bucuria, am început să „confecționez“ o „schemă a plăcerii“.

Era cam așa:


PROIECTUL
CELEI MAI BUNE ASISTENTE DIN LUME
1.
VIZIUNE
Să mă elibereze de toate sarcinile administrative, pentru a mă putea concentra pe partea clinică a activității.
Să transmită bucurie și stare bună tuturor medicilor.
Să vină constant cu idei care să contribuie la starea bună a tuturor.
Să fie ca un adjunct!
Un sprijin extraordinar al grupului.
2.
Descrierea și cerințele postului:
• Sarcini...
• Orar...
• Studii...
• Experiență...
• etc
3.
Îi voi arăta colaboratoarei mele, Maria, cele mai bune CV- uri pentru a afla părerea ei.
Selecție:
• Unde să punem anunțul
• Câte CV-uri sunt interesante
• Câte voi selecționa pentru primul interviu
• Câți candidați vor fi la final
Îi voi cere Mariei să fie prezentă în selecția finală, pentru a discuta împreună decizia.
4.
Dată de inițiere a proiectului
Dată de începere a activității pentru persoana aleasă

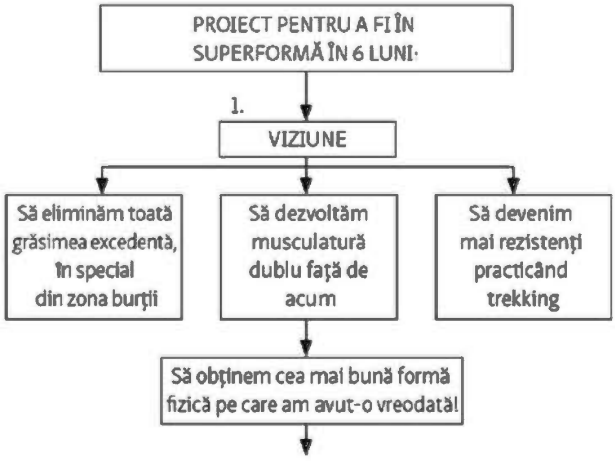
Scopul acestor scheme este să ne motivăm, să vedem sarcinile ca pe ceva frumos, ca un proces fantastic care va aduce rezultate care ne vor face să ne simțim mândri.

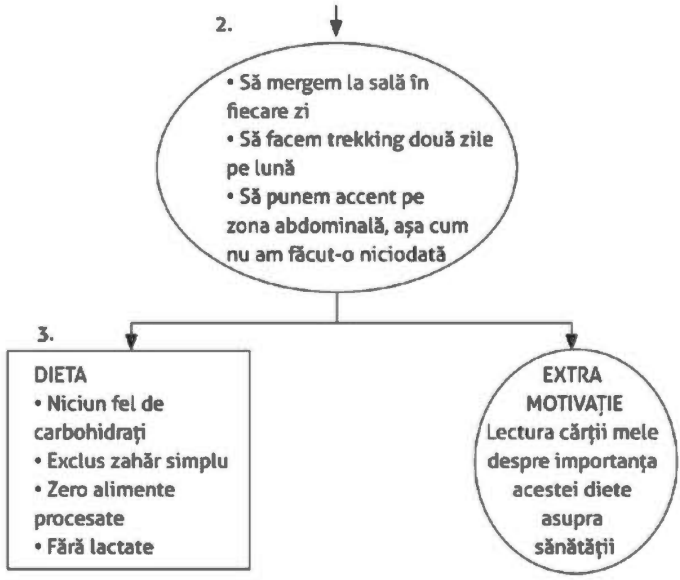
În plus, ne vor clarifica ideile și ne vor încuraja să facem schimbările. De fapt, dacă revizuim frecvent schema, ne vor apărea într-un mod natural noi idei.

Dar schema plăcerii nu servește doar pentru muncă, ci și pentru proiecte de recreere. De exemplu, în relația cu sportul, schema ar putea fi ca mai jos.

Schemele mele au întotdeauna o descriere a „viziunii" ideale asupra obiectivului, suficient de ambițioasă pentru a mă motiva serios. După aceea, o dezvoltare operativă a sarcinilor, de asemenea, încurajatoare.

Schema plăcerii este un instrument genial pentru capacitatea fiecăruia de a-și activa pasiunea. Să ne reamintim că plăcerea este cel mai bun motor în viață și că depinde doar de noi să-l activăm.


PROIECT PENTRU A FI ÎN SUPERFORMĂ ÎN 6 LUNI·
1.
VIZIUNE
Să eliminăm toată grăsimea excedentă, în special din zona burții
Să dezvoltăm musculatură dublu față de acum
Să devenim mai rezistenți practicând trekking
Să obținem cea mai bună formă fizică pe care am avut-o vreodată!


2.
• Să mergem la sală în fiecare zi
• Să facem trekking două zile pe lună
• Să punem accent pe zona abdominală, așa cum nu am făcut-o niciodată
3.
DIETA
• Niciun fel de carbohidrați
• Exclus zahăr simplu
• Zero alimente procesate
• Fără lactate
EXTRA MOTIVAȚIE
Lectura cărții mele despre importanța acestei diete asupra sănătății

În acest capitol am învățat că:

- Orice tip de muncă este minunată. Spunându-ți contrariul, nu îți vei face decât rău.
- Inclusiv pentru a schimba o slujbă avem nevoie de fericirea dată de plăcerea de a ne face munca, de la bun început.
- Toți putem fi la fel de „artiști" ca Prince în prestația noastră.
- Realizarea de scheme pentru fiecare sarcină sau proiect ne va ajuta să le îndeplinim cu entuziasm.

7

# Să scăpăm complet de complexe

*Înțeleptul Nastratin și preaputernicul rege Tamerlan se aflau în hammamul palatului. Obișnuiau să petreacă aici după-amiezile de vineri. Vorbeau despre uman și despre divin.*

*Regele, cu un aer filosofic, a pus următoarea întrebare:*

*— Spune-mi adevărul, cât valorez eu?*

*— Cinci piese de aur, răspunse înțeleptul cu gravitate.*

*Monarhul se înfurie:*

*— Ce spui? Doar centura de la costumul meu valorează atât!*

*Fără a clipi măcar, înțeleptul explică:*

*— Dacă mă întrebați de „preț", acesta este prețul domniei voastre în acest moment. Dar dacă mă întrebați de „valoarea autentică", aceasta nu se poate prețui cu nicio monedă din lume.*

Toți avem anumite complexe câteodată, în mod special când suntem tineri: un anume defect fizic sau eterna suspiciune că nu suntem suficient de inteligenți. Sunt puține persoane care nu au absolut niciun complex, iar eu am cunoscut câteva. De exemplu, o femeie cu o dublă mastectomie, foarte sigură de ea. Se vedea frumoasă cu cicatricile ei și refuza orice fel de operație de reconstrucție. Am cunoscut-o pe o plajă în Formentera, făcând topless. Și pot să garantez că era foarte frumoasă și pe dinăuntru, și pe dinafară.

Merită să muncim pentru a fi astfel de persoane, indivizi fără absolut niciun complex, din trei motive:

a) Pentru că a scăpa de complexe ne conferă o libertate fantastică.
b) Pentru că ne îmbunătățește sistemul de valori și ne permite să fim mai fericiți în general.
c) Pentru că putem contribui la o lume mai bună.

Vom vedea în continuare cum putem ajunge cu succes la o lipsă totală de complexe: eliberarea supremă.

## Clubul persoanelor fantastice

La începutul acestei cărți am definit persoana sănătoasă și fericită în care dorim să ne transformăm. Este vorba despre cineva foarte bucuros, energic, cu pace interioară, cu carismă și iubire de viață.

Cei care sunt așa — 5% din populație — fac parte din ceea ce eu numesc „Clubul Persoanelor Fantastice". Sunt cele mai reușite exemplare ale speciei umane. Vreau să aparțin acestui club pentru că membrii lui profită la maximum de viață și revarsă multă iubire către ceilalți.

Președintele onorific al acestui club este Stephen Hawking, omul de știință în scaun cu rotile, iar vicepreședinte, Mahatma Gandhi. Bineînțeles că eu i-am numit în funcții.

În afară de Hawking și Gandhi, în club se află sute de mii de persoane din toate domeniile de activitate: științe, litere, arte etc. Suntem mulți!

Și atenție! Unul dintre pilonii Clubului Persoanelor Fantastice este ideea că orice complex este absurd și ceea ce considerăm noi a fi calități reprezintă o capcană și nu valorează nici doi bani. Aceasta înseamnă că frumusețea,

inteligența sau eficiența, în comparație cu dragostea, nu reprezintă nimic.

Noi — „fantasticii" — într-o manieră hotărâtă și fermă, cultivăm marea dragoste de viață și față de semeni și nu dăm importanță restului capacităților umane. Frumusețea exterioară, inteligența practică și eficiența nu ne interesează în mod special și nici nu punem preț pe ele, la ceilalți.

Să-l analizăm pe Stephen Hawking: ghemuit în scaunul lui cu rotile, cu grimasa permanentă a paraliziei faciale. Stephen este un membru esențial al clubului nostru! Unde este frumusețea lui? În interior, pentru că este singurul loc în care contează cu adevărat.

Când ne invadează o idee generatoare de complexe, putem să ne întrebăm:

— Cărui grup vreau să-i aparțin, celui al lui Stephen Hawking sau celui al persoanelor imature?

Cel mai bun răspuns ar fi:

— Cu siguranță că grupului persoanelor fantastice, al celor care nu consideră importante inteligența, frumusețea sau eficiența. Suntem cei mai buni. Cu adevărat maturi și puternici.

Știm că suntem mulți și, în plus, cei mai inteligenți și și cei mai sensibili sunt cei mai buni. Hawking, Gandhi, doamna cu mastectomie pe care am întâlnit-o pe plajă... și milioane de persoane puternice și fericite. Aparținem acestui club, și nu altuia.

## Ridicolul nu există

Frica de ridicol este una dintre cele mai mari nevroze ale oamenilor. Câte limitări poate aduce și cât de mult rău ne poate face!

Într-o zi a venit la mine la consultație o doamnă în jur de patruzeci de ani, pe nume Lola. Era o persoană realizată, mamă a trei copii și avea o afacere împreună cu frații ei. Am simpatizat-o pe Lola instantaneu: amabilă, generoasă, idealistă. Dar avea o problemă particulară: în întâlnirile sociale se confrunta cu transpirații abundente până la a avea bluza complet udă, chiar dacă era un frig cumplit.

I se întâmpla în special la întâlnirile de afaceri, la cinele cu familia sau când își lua copiii de la școală și se întâlnea cu alți părinți. Faptul că se putea observa cât de tare transpira îi provoca niște călduri teribile, într-o spirală diabolică.

La fel li se întâmplă celor care se tem că se înroșesc de emoție. Frica de a se îmbujora este exact ceea ce le provoacă aceste atacuri foarte puternice.

Când a venit la mine, Lola era obsedată de această problemă și în fiecare săptămână suferea două sau trei atacuri de transpirație, care, evident, erau pe fond psihologic. De fiecare dată rămânea extenuată și tristă.

Am discutat cu Lola despre Clubul Persoanelor Fantastice și despre alți colegi psihologi care obțineau rezultate foarte bune.

### *Să ne vindecăm rănile și cicatricile*

Eu am norocul să cunosc și să mă împrietenesc cu foarte mulți oameni. Din întâmplare, în ultimii zece ani am cunoscut mulți alți specialiști care lucrează în spitale, clinici sau servicii umanitare pentru lumea a treia.

Este vorba despre o muncă foarte interesantă, pentru că ne conectează cu adevărata natură umană, pe care în lumea noastră modernă o ascundem. Pacienții ni se arată dezbrăcați complet, bolnavi, cu răni, cicatrici și în tot felul

de circumstanțe-limită. Și ne curăță, ne vindecă și în final ne acoperă cu un ultim strat protector.

Bolnavii cunosc frumoasa fragilitate a ființelor umane, magica realitate că astăzi suntem în viață și mâine vom muri. Cunosc adevărul vieții! Și asta îi eliberează de lucrurile neimportante: complexe estetice, inteligență sau performanță. Știu perfect că toți vom fi — mai devreme sau mai târziu — în tot felul de situații delicate: deschiși pe masa de operație, afectați de Alzheimer sau inutili din cauza demenței.

Cu Lola am avut următoarea dezbatere pe această temă:

— Consideri că oamenii sunt fragili în mod natural? Toți cei afectați o știu. Ei nu se mint cu ideea atât de vehiculată în societate cum că suntem puternici, și nu sunt perfecți!

— Da, din această perspectivă este clar că toți suntem destul de vulnerabili, a replicat Lola, înțelegând relația dintre realitate și problemele ei.

— Tu transpiri mult. E adevărat. Și ce importanță are? Toate ființele umane au slăbiciunile și insecuritățile lor și nu este absolut nicio problemă. Înțelegi?

— Dar în cazul meu este mult mai ciudat, pentru că este o problemă mentală. Lumea poate să considere că sunt o ciudată, a insistat ea.

— Așa consideră doar cei imaturi. Cei care cunosc adevărata umanitate nu gândesc nimic rău. Cei care desconsideră acest lucru ar trebui să fie duși în spitale pentru a curăța răni.

La sfârșitul unor luni de muncă pe marginea acestor idei anti-complexe, Lola a depășit problema. Când a intrat cu totul în Clubul Oamenilor Fantastici a trecut peste frica de a transpira. Și a reușit să scape de transpirațiile abundente, deși ajunsese să nu o mai intereseze dacă se întâmplă sau nu.

## Să ne distanțăm de Ku Klux Klan

Când avem un anumit complex suntem afectați într-un fel sau altul de posibilele influențe ale persoanelor imature. Experimentăm reacția de umilință. Sunt atât de mulți oameni dezagreabili care nu știu să trateze lumea cu bunăvoință și respect. Vor să râdă de noi, să ne trateze rău.

Există! Cu siguranță! Sunt acolo! Dar în mod cert ei constituie o minoritate. Eu călătoresc prin toată Spania și întâlnesc foarte multe persoane extraordinare. Sunt mii! Milioane! Este clar că majoritatea oamenilor sunt generoși și își doresc foarte mult să-și arate iubirea pentru ceilalți.

Dar cât privește relațiile cu cei răutăcioși, este foarte eliberator să știm că nu suntem obligați să interacționăm cu ei. De ce am face-o? Ne dorim să ne petrecem cât mai mult timp posibil cu persoanele afectuoase. Cu cei din clubul nostru, al persoanelor fantastice.

Persoanele imature — care nu pot iubi complet — sunt ca membrii Ku Klux Klanului american, neonaziști, rasiști ridicoli.

Am vrea să avem vreun prieten din grupul Ku Klux Klan? În niciun caz! Cel mai bine este să ne separăm complet și să ne poziționăm ferm în opoziție cu ei. Să se știe foarte clar că nu dorim să interacționăm cu ei.

Această poziție foarte hotărâtă contribuie la izolarea lor. Cine știe, poate că într-o zi își vor da seama de greșeala lor și se vor transforma. Între timp, noi îi vom evita.

Decizia noastră de a relaționa exclusiv cu oameni iubitori elimină dintr-o lovitură problema presupusei umilințe.

Dacă din start știm că ei greșesc, avem un motiv pentru care pur și simplu să îi eliminăm din cercul nostru.

Când moare câinele, dispare turbarea. Dar trebuie să fim tranșanți: să fim coerenți și să relaționăm numai cu persoane iubitoare. Să nu dăm absolut nicio atenție celor imaturi. În viața aceasta minunată nu trebuie să pierdem timpul cu astfel de oameni.

## Strategia bufonului

Am avut odată un pacient, Aitor, care dezvoltase o problemă destul de acută cu privire la relațiile sociale. De mic experimentase hărțuirea la școală, iar ca adult ajunsese să aibă o foarte mare teamă socială și în același timp o atitudine agresiv-preventivă.

Aitor trecuse de patruzeci de ani, dar experiențele negative legate de comportamentul urât al colegilor de la școală îi erau încă proaspete în minte. Când începea să-mi povestească, izbucnea în plâns.

Aitor trăia într-o tensiune permanentă: dorea să se bucure de relațiile sociale, dar îi era teamă să nu fie umilit. Făcea eforturi, dar în fiecare zi se simțea doborât de tensiune.

Altă dificultate era aceea de a studia. Era o persoană foarte inteligentă, dar nu depășise nivelul liceului, din teama de a relaționa în colectiv. Ar fi dorit să studieze filosofia, dar ideea de a sta într-un amfiteatru împreună cu mulți alți colegi îl îngrozea pur și simplu.

La un moment dat, am aplicat „strategia bufonului", care a fost decisivă în eliminarea temerilor lui. Consta în a vizualiza următoarea scenă:

„Imaginează-ți că trăiești în secolul al XI-lea și că ești un pitic care lucrează ca bufon. Diminețile mergi la castel și îți faci munca de a-i distra pe rege și pe nobili. În mare

măsură, sarcina ta constă în a-i face pe toți să râdă, dar o faci cu mândrie.

Noaptea te confrunți cu oamenii de rând care, de asemenea, trebuie să facă față nebuniilor regelui. Imaginează-ți că aceasta este situația și că nu o putem schimba. Suntem la secole distanță de a putea propune și instaura anumite măsuri sociale.

Dar tu, ca bufon, îi animi pe toți și ești liderul lor. Le explici că nobilii sunt nebuni, pentru că nu cred în dragoste. Trăiesc și mor pentru putere, cu absurdele lor intrigi superficiale de oameni bogați și fără griji. Le explici că adevărul este la voi: sunteți realmente fericiți pentru că existența voastră se bazează pe armonie și binele tuturor".

Imediat după ce am descris acest scenariu, l-am întrebat pe Aitor:

— Cum ar fi să lucrezi ca bufon? Ar fi complet umilitor?

— Nu, deloc. Ca toți locuitorii regatului, va trebui să suport acest tratament, dar cu mândrie, știind că nobilii nu au dreptate să se poarte așa.

— Exact, Aitor! Presupuselor comportamente urâte nu trebuie să li se dea niciodată prea multă importanță. Sunt pur și simplu nebunii ale unor persoane care greșesc. Nu au nimic în comun cu noi, cei care luptăm pentru dragostea și fericirea tuturor.

Vizualizarea bufonului a fost o terapie foarte bună, pentru că a accentuat ideea că „presupusele agresiuni" ale celorlalți nu sunt decât reacții ridicole ale unor minți superficiale. În realitate, nu au importanță.

Insultele au putere doar asupra celor care le dau valoare. Dar dacă le evaluăm corect valoarea — la zero —, dacă le percepem doar ca pe nebunii ale unor persoane imature, nu ne vor afecta absolut deloc. Ce eliberare!

Cu siguranță, întotdeauna vor exista persoane care vor să ne umilească și inevitabil ne vom lovi de ele, dar va trebui să le tratăm pur și simplu ca pe niște bolnavi contagioși.

Repet, dacă le putem evita, o vom face, pentru că este mult mai bine să profităm de compania unor persoane iubitoare, cu valori pozitive.

În rezumat, strategia bufonului implică:

a) Să nu ne lăsăm afectați de agresori, să le contestăm complet valoarea.
b) Să îi privim ca pe niște sărmani bolnavi.
c) Să ne propunem să tratăm lucrurile cu bunătate și dragoste și să împrăștiem în jur această filosofie plină de iubire.
d) Să alegem relațiile bune și să le evităm pe cele rele.

## Granița ofensei

Alt fenomen al relațiilor umane apare atunci când ne îndoim de respectul celorlalți. Când cineva face o glumă la limita insultei, cum am putea reacționa în această situație? Cum putem ști dacă această persoană poate fi acceptată în Clubul Persoanelor Fantastice?

În acest caz, cel mai bine este să punem în practică două strategii:

a) Sa încercăm să-i arătăm celuilalt cum ar putea fi mai grijuliu și mai iubitor. Aceasta pentru a urma să-l introducem în club.
b) Dacă acea persoană nu reușește (sau nu dorește) să facă asta, va trebui să o excludem din cercul nostru social.

Pentru a finaliza demersul educativ, în primul rând trebuie să avem foarte clar în minte bunul simț atunci când glumim.

O glumă acceptabilă este percepută la fel de ceilalți. Pentru ei, un simplu gest sau anumite cuvinte sunt suficiente. De exemplu: „Uite ce putoare ești!“ (ca sinonim al lui leneș) o putem spune cu o expresie exagerată, care să denote că glumim și că o facem cu mult drag.

De asemenea, putem să-l batem pe umăr într-un fel afectuos, ori terminând fraza cu sublinierea: „Glumesc, da?“.

Există multe forme prin care putem să arătăm că nu vrem să jignim, ci doar să ne amuzăm împreună. Detaliile schimbă tot.

Prietenii trebuie să se asigure că glumele sunt pentru toți, nu doar pentru ei. Dacă nu sunt capabili să înțeleagă, îi excludem din viața noastră, înseamnă că nu au maturitatea necesară pentru a fi printre adulții iubitori și sănătoși.

În această situație, de ce am vrea să-i includem în clubul nostru select? Am văzut deja că trebuie să ne alegem bine prietenii. Poziția noastră — clară și fermă — va contribui la o lume mai bună.

## Școli anti-bullying

Din ce în ce mai mult școlile introduc programe anti-bullying sau de prevenire a hărțuirii în mediul educațional. Sunt programe de formare despre cum să fim amabili și să nu hărțuim pe nimeni.

În alte cărți detaliez programul meu anti-bullying și nu-l voi repeta aici, dar ceea ce tocmai am discutat ar putea fi cuprins în acest program de formare. Copiii ar putea beneficia foarte mult și ar putea învăța că:

a) Își pot alege prietenii și îi pot îndepărta pe ceilalți.
b) Cel mai bine este să ne bazăm această alegere pe maturitatea afectivă (pe capacitatea de a oferi iubire).

c) Putem să ne învățăm unul pe celălalt cum să fim mai buni.
d) Dacă relaționarea cu o anumită persoană se dovedește a fi foarte dificilă, putem să o respingem.

Profesorii trebuie să arate în mod repetat cum se poate glumi într-o formulă agreabilă, lucrând neobosiți la acest aspect, în special cu cei care au dificultăți în a învăța acest lucru, dar respectând și chiar promovând izolarea hărțuitorilor (până decid să aibă atitudini civilizate față de ceilalți).

## Cazul tânărului transsexual

*Un tată avea două fiice. Una s-a căsătorit cu un grădinar, iar cealaltă cu un cărămidar. După un timp, s-a dus să o viziteze pe fiica măritată cu grădinarul și a întrebat-o cum se simte.*

*Ea i-a replicat:*

*— Totul este extraordinar, tată, dar mi-ar fi plăcut să plouă mai mult. Așa, plantele ar putea crește mai bine.*

*La puțin timp după aceea, tatăl și-a vizitat mezina și a întrebat-o dacă este fericită.*

*Tânăra i-a răspuns:*

*— Sunt foarte fericită, deși dacă am avea un teren mai mare, am putea usca mai multe cărămizi și așa am putea să producem mai multe.*

*În noaptea aceea, tatăl s-a tot gândit. Se întreba: „Dacă una dorește ploaie, iar cealaltă vreme însorită, pe care dintre ele aș putea s-o ajut cu rugăciunile mele?“*

Această poveste ne arată cum ne frământăm pentru ceea ce nu putem avea. Pierdem din vedere că viața ne oferă deja mii de oportunități de a fi fericiți cu ceea ce avem.

Acum puțin timp a venit să mă viziteze în cabinetul meu de la Madrid un pacient în vârstă de treizeci de ani, pe nume Juan. Mi-l trimisese mama lui, îngrijorată să-l vadă deprimat. Am vorbit cu ea la telefon și așa am aflat că fusese psiholog, dar se retrăsese.

După ce am aflat de problema lui Juan, am decis să-l primesc în două zile. Mama lui credea că el era deprimat pentru că nu-și găsea de lucru, se îndepărtase de prieteni și se simțea izolat.

În ziua stabilită, când a intrat în cabinet, am rămas stupefiat: Juan era Juana. În fața mea era o persoană cu păr lung roșcat, sâni enormi, fustă mini și ciorapi de plasă. Am invitat-o să se așeze și am început conversația.

Situația era că Juan cel din urmă cu câțiva ani devenise Juana. Mi-a povestit că până la douăzeci și cinci de ani se considerase asexuat. Nu simțea nicio dorință, nici pentru fete, nici pentru băieți. Nici măcar nu simțea nevoia să se masturbeze. Dar în urma unei experiențe revelatoare și-a dat seama că este gay.

În mod curios, până la acel moment Juan jucase rugby și toți prietenii lui erau masculi debordând de testosteron. Când și-au dat seama că era homosexual, cineva a făcut o glumă deplasată, dar în general a fost acceptat.

În decurs de câteva luni, Juan a progresat în procesul de asumare și a decis că se simțea femeie, deci se impunea o schimbare fizică. Ca un prim pas, și-a îndepărtat barba prin metoda laser. Apoi și-a operat sânii și pomeții. După care, au urmat o tornadă hormonală și alte intervenții.

Când a venit la consultație, nu mai rămăsese decât să-și extirpe organele genitale, operație care era deja planificată.

— Și cu ce aș putea să te ajut?

— Sunt deprimată pentru că nu-mi găsesc de lucru și nu am prieteni.

— Ce s-a întâmplat cu ei?

— La început au acceptat că sunt gay, dar când am început procesul de schimbare de sex, cred că a fost puțin cam mult pentru ei.

În timpul terapiei i-am spus că în Madrid există mai multe asociații de transsexuali, unde ar fi fost primită cu brațele deschise. Dar mi-a spus:

— Eu nu vreau să mă amestec cu transsexuali, ci cu oameni „normali" —- vreau să am prietene și prieteni cu care să merg să beau ceva, la cumpărături sau la sport.

După aceea am vorbit despre serviciu și ne-am confruntat cu o problemă similară. Juana ar fi vrut să lucreze la o casă de haute-couture, pentru că era pasionată de design și modă, dar nu i se acordase nicio șansă de a lucra în domeniu.

După șase ședințe, Juana a încetat să mai vină la cabinet, pentru că nu era de acord cu metoda mea de tratament. Nu am mai văzut-o de atunci. Sper că a reușit să întâlnească un alt terapeut care să o fi putut ajuta. Dar cazul ei va fi util pentru noi, pentru a înțelege viziunea cognitivă asupra transsexualității, tema complexelor și a fricii de ridicol.

## Sunt frumos de pic!

Cum am văzut deja, conform opticii cognitive, toate persoanele sunt la fel de frumoase, superbe:

a) Pentru că frumusețea vine din interior, din capacitatea noastră de a iubi.
b) Pentru că suntem miracole ale naturii: este minunat să te bucuri de viață.

Când ne eliberăm de „imperativul frumuseții exterioare", facem un salt înainte în capacitatea de a ne bucura de viață.

La început, avem nevoie să înlăturăm câteva posibile complexe. Unul dintre ele ar fi depresia provocată de trecerea anilor. Să începem să ne acceptăm necondiționat: în fiecare zi să ne vedem mai frumoși, mai interesanți și mai valoroși. Cu fiecare zi care trece eu mă văd din ce în ce mai frumos. Vorbesc serios!

Am avut demult o iubită, Alba, ai cărei sâni erau destul de căzuți în urma alăptării a doi copii. Ea cocheta cu ideea de a se opera, dar eu mă opuneam din toate puterile. După părerea mea, avea cei mai frumoși sâni din lume.

De ce? Pentru că erau ai ei, iar eu eram îndrăgostit de fiecare centimetru al corpului ei. Îmi plăcea totul la ea. Aveam aproape aceeași înălțime și câteodată purtam geaca ei. Îmi plăcea la nebunie să o port, pentru că era a ei, mirosea a ea și îi acoperise corpul.

Alba nu era o femeie frumoasă în mod special, după absurdele standarde „oficiale", dar pentru calitatea ei umană era o comoară de femeie după părerea oricărui om normal.

Frumusețea fizică este un construct social care variază foarte mult. La începutul secolului XX erau la modă femeile robuste, acum sunt cele slabe. Într-un anumit moment erau frumoase cele cu pieptul mare, în prezent sunt glorificate cele cu pieptul mic. Ce absurditate!

Este clar că în modă există un interes pentru schimbare, ca să se mențină activă dorința de a cumpăra. Este o prostie arbitrară. Putem să intrăm în acest joc, dar, Dumnezeule!, nu trebuie să-i dăm importanță.

În conversațiile mele cu Juana, pacienta transsexuală, am încercat să o conving că era frumoasă așa cum era. Nu

trebuia să-și extirpe nimic! Și ca bărbat fusese perfect. A protestat vehement:

— Dar Rafael, eu nu mă simt bărbat! Mă uram când mă vedeam în oglindă! Pe dinăuntru sunt femeie. Și acum sunt și pe dinafară.

— Eu am o altă opinie. Tu ești un bărbat gay care se simte femeie în foarte multe privințe. Iar corpul tău, ca bărbat gay, era fantastic. Cum este și corpul meu și toate corpurile de pe planetă.

Aceste conversații o agitau foarte mult, pentru că îi demontau complet convingerea că „nu putea fi fericită într-un corp de bărbat", credința irațională prin care și-a motivat toată seria de operații de schimbare de sex.

I-am explicat:

— Pe mine nu mă interesează să fiu cu cincisprezece centimetri mai înalt, ca George Clooney, și nu am nevoie de asta pentru a fi fericit. La naiba cu prostiile astea, sunt deja frumos.

— Dar în cazul meu este diferit, Rafael, pentru că nu mă simt femeie în toate privințele. Sunt captivă într-un corp de bărbat, îmi urăsc penisul! a spus, afectată.

— Din cauză că ți-ai fixat în minte anumite standarde sociale despre cum ar trebui să fie un bărbat și o femeie. Dar e o prostie. Eu am corp de bărbat, sunt hetero și, de asemenea, mă simt femeie în multe privințe. Aș putea purta fuste și chiar tocuri!

Din punct de vedere rațional, operațiile estetice au sens doar în cazuri medicale serioase, când sunt minim invazive și nu implică niciun pericol. Operațiile complicate, care ne pun viața în pericol doar pentru a ne conforma unui standard arbitrar, nu au absolut niciun sens. Această frumusețe exterioară nu ne va aduce niciodată fericirea.

Povestea Juanei exemplifică unul dintre învățămintele esențiale anti-complexe: toți suntem frumoși, toți suntem minunați. Toți avem defecte și nu are nicio importanță. Insuportabil ar fi contrariul, ca toți să fi fost croiți după un standard de frumusețe de tip Barbie. Ce oroare! Nenatural și urât!

## Să schimbăm lumea

Ideologia „necomplexaților" sau a „antiridicolului" pe care am analizat-o aici ne permite să ne transformăm în persoane mai puternice și mai fericite. Dar poate exercita o influență benefică asupra întregii lumii.

Dacă toată planeta ar avea foarte clar întipărite aceste idei, am trăi într-o lume mai amabilă, mai iubitoare și mai amuzantă.

Ar fi extraordinar ca toți să propagăm cu entuziasm filosofia „lipsei de complexe și a antiridicolului" care, de asemenea, este filosofia forței și a iubirii, filosofia maturității.

Ca o contribuție, am redactat următorul manifest:

### Manifestul Clubului Persoanelor Mature și Realmente Inteligente

Eu, pentru totdeauna, mă înscriu în acest Club, în care:
Credem în minunata natură a inimii umane.
Credem că în colaborare se află adevărata noastră forță.
Suntem puterea autentică a lumii.
Suntem mai mulți și mai buni.
Frumusețea nu contează: suntem prietenii lui Stephen Hawking!

**Inteligența pură nu ne interesează: suntem sindromul Down!**

**Ridicolul nu există: toți greșim în mod egal!**

**Să ne unim toate ființele umane sensibile și inteligente emoțional.**

**Să ne menținem stindardul ridicat!**

**Să-i lăsăm pe nebuni de-o parte, pentru că mai devreme sau mai târziu își vor da seama... cum trăiesc persoanele mature, creatoare de frumusețe și bunătate.**

În acest capitol am învățat că:

- Există un grup enorm de persoane care crede că iubirea este singura calitate umană valoroasă. Putem numi acest grup „Clubul Persoanelor Fantastice".
- Toți putem alege să facem parte din el.
- Calitățile-capcană precum frumusețea sau inteligența nu valorează aproape nimic.
- Nu avem de ce să relaționăm cu persoane care nu achiesează la valorile noastre. Această acțiune le va anihila influența.
- Pentru cineva realmente matur, batjocura reprezintă manifestarea unor minți cărora nu trebuie să li se dea importanță.
- Cu toții suntem expuși nebunilor și nu ni se poate întâmpla nimic, atât timp cât suntem fideli filosofiei noastre.
- Glumele trebuie să fie făcute asigurându-ne că nu deranjează.
- Filosofia noastră anticomplexe contribuie la o lume mai bună.

# 8

## Să ne simțim în largul nostru oriunde

Profesorul meu Giorgio Nardone spune, în minunata lui clinică din Arezzo, că „totul este subiect de Toleranță Scăzută la Frustrare (TSF)". Ajungea la această expresie în toate cursurile pe care le preda. De exemplu, într-un caz de anorexie de tip patologic, sindromul TSF părea că stă la baza tuturor problemelor.

Este clar că ne referim la o componentă-cheie a puterii emoționale. De aceea este foarte important să obținem contrariul, dacă se poate în doze mari: Toleranță Crescută la Frustrare (TCF).

Fiecare profesor are doctrinele sale favorite, iar școlile de psihologie propun diferite metode pentru a obține rezultate. Experiența mea spune că metoda cognitivă este cea mai bună. Să vedem de ce.

TCF este acea capacitate de a fi bine chiar dacă ne este foame, suntem obosiți sau lucrurile nu ies așa cum ne-am dorit. În mod contrar, o persoană cu TSF se enervează și se irită în fața adversităților. Și într-un final „nu le mai poate suporta", iar când se întâmplă acest lucru, este atacată de maladia „nu mai suport!".

În acest capitol vom studia un mecanism mental pentru a putea câștiga TCF. Îl voi numi „să ne simțim puternici în lipsa unui anumit motiv". Este vorba despre a învăța să activăm, de fiecare dată când dorim, o senzație confortabilă de eliberare și putere în fața adversităților.

## Putere, dominare și plăcere

Cunosc oameni care țin post ca metodă de detoxifiere interioară. Din când în când nu mănâncă o zi întreagă sau două. Se pare că este o bună metodă de reechilibrare a sistemului digestiv, parte esențială a sănătății noastre.

Unul dintre ei este prietenul meu Antonio, ziarist și alpinist, una dintre cele mai energice persoane pe care le cunosc. Într-o zi, mi-a explicat senzațiile pe care le-a trăit în timpul unui post de câteva zile:

> Prima dată mi-a luat ceva, dar acum pot face acest lucru cu ușurință. De altfel, este un exercițiu care îmi place. Este ca și cum aș merge pe munte, o aventură emoționantă.
>
> Momentul-cheie vine la sfârșitul a cinci ore în care nu mănânci nimic. Mintea îți cere mâncare, percepi acut senzația de foame. Dar în acest moment trebuie să-ți spui: „Sunt ca un yoghin, nu am nevoie să mănânc; nu o voi face în următoarele ore și voi simți cum corpul meu se însănătoșește și se regenerează".
>
> Atunci, în doar câteva secunde, mintea mea se adaptează, iar senzația de foame cedează până la dispariția completă.
>
> Este interesant să constați că dacă faci exercițiul de yoghin și te gândești că îți regenerezi sistemul digestiv, îți trece foamea!
>
> În plus, te simți extraordinar, pentru că știi că îți domini corpul. Este o senzație clară de putere; este foarte interesant.

Efectiv, cheia exercițiului „simte-te puternic în lipsă" este căutarea acestei senzații. Să simțim că ne putem controla

mintea mai presus de corp. Acest fapt conferă o magnifică stare de bine și putere.

„Să te simți puternic în lipsă" îmi aduce aminte de primele mele drumeții pe munte. Trebuie să fi avut șapte ani când am mers în prima mea excursie în grup, la munte. În acele lungi drumeții mă încânta să merg cu grupul fruntaș, trăgând de toți copiii să avanseze. Eram obosit, fără îndoială, dar să știu că puteam să merg mai rapid decât ceilalți a fost prima mea experiență „simte-te puternic în lipsă".

Beneficiile emoționale ale exercițiului sunt:

- Experiența de putere, de dominare
- Experiența de eliberare
- Plăcere

## Cheile toleranței la frustrare

Cheile pentru a facilita TCF sau „a ne simți puternici în lipsă" sunt:

a) Să înlăturăm importanța sentimentului de comoditate.
b) Să folosim comoditatea pentru ascuțirea simțurilor noastre și să experimentăm plăceri mai intense.

Să analizăm primul punct: să eliminăm vanitatea comodității.

Societatea ne inoculează ideea că acest confort stă la baza stării de bine. O face prin intermediul unor reclame înșelătoare la diverse produse, de exemplu mașini de spălat care aduc fericirea.

În reclamele TV, simpla apariție a unei mașini care spală foarte bine, centrifughează foarte rapid și este silențioasă ne face să credem că grație ei posesoarea este o femeie împlinită,

cu o satisfacție vecină cu Nirvana. Este portretul fericirii supreme! Același lucru se întâmplă cu autoturismele, aspiratoarele și toate celelalte.

Cei care fac reclamele nu spun niciodată adevărul: „Această mașină de spălat are o serie de avantaje, spală mai bine cu mai puțin efort, o face mai rapid și silențios. Punct: nimic mai mult".

Știu că dacă s-ar limita la adevăr ar vinde mult mai puțin, pentru că au învățat că atunci când asociază fericirea cu un produs, ne fac să-l dorim în mod exagerat. Marea majoritate a reclamelor constituie o escrocherie la adresa speciei umane, pentru că ne consideră fraieri: pun comoditatea — o plăcere efemeră și lipsită de substanță — în fața binelui suprem: fericirea.

## Trăiască incomoditatea!

Ne putem salva de la această atracție nebună pentru comoditate dându-ne seama de faptul că o viață extrem de comodă nu este o viață fericită.

Să ne imaginăm că suntem plasați pentru tot restul vieții într-o cameră cu o temperatură perfectă în permanență, cu mâncarea cea mai bună, cu masaje și îngrijiri deosebite. Fără posibilitatea de a ieși de acolo, pentru tot restul vieții. Ne-ar face fericiți? În niciun caz! Am sfârși prin a fi sătui de atâta comoditate.

Mi s-a întâmplat și mie să ajung într-un pseudoparadis, pentru un weekend, acum mulți ani. Prietena mea de atunci era ziaristă și a primit cadou — în schimbul unui reportaj — două zile într-un hotel de lux care se numea Le Meridien Ra, în Tarragona.

Locul era un fel de palat faraonic unde clientul ar fi trebuit să se simtă asemeni lui Ra, zeul Soarelui. Când ajungeai acolo vedeai mișunând o sumedenie de valeți care căutau în mod constant dorințele nesolicitate ale clienților: „Domnul dorește ceva? Cu ce vă pot ajuta?“ Erau peste tot și era suficientă o privire ca să sară în ajutor.

Era un lux nemaipomenit: materiale scumpe, curățenie extremă și, bineînțeles, servicii de masaj, izvoare termale și mâncare excepțională la discreție.

Am ajuns în somptuoasa încăpere care ne era rezervată, unde aveam o priveliște încântătoare spre plajă — locul în care aș fi vrut eu să stau în schimbul acelui sicriu luxos pentru bogați pretențioși și plictisiți.

De fiecare dată când ne încearcă tentația de a ne plânge de incomoditate, să ne amintim minciuna zeului Comoditate.

Comoditatea este bună doar în doze mici. O viață sănătoasă este o viață activă, animată și în mișcare, unde incomoditatea ne face mai puternici, mai interesanți și mai fericiți.

## Dieta extazului

Multe dintre întâmplările și pildele din istoria psihologiei — iar aici includem și religia — pot părea ciudățenii fără sens, dar nu sunt. Le putem descoperi semnificația pe măsură ce ne adâncim în studiu. În realitate, aceste stranii relatări vorbesc despre fenomene reale, tangibile și deseori descriu conceptele cele mai utile, secretele cele mai profunde.

Una dintre aceste istorii este cea în care Iisus Hristos a urmat un ritual — s-a retras patruzeci de zile în deșert pentru a se ruga, singur și fără nimic de mâncare.

Relatarea nu este chiar atât de absurdă, pentru că deja s-a dovedit că am putea rezista patruzeci de zile fără să mâncăm — nu și fără apă — într-un foarte special exercițiu de abstinență.

Dar am putea să ne întrebăm: pentru ce a dorit să facă acest lucru? De ce nu s-a retras patruzeci de zile în deșert cu o desagă plină cu de toate? De ce să se supună la această probă?

Psihologia cognitivă poate oferi o explicație. A făcut-o pentru a-și demonstra că fericirea vine și pe stomacul gol. Sau, mai relevant: putem fi fericiți în orice situație, chiar și când experimentăm durere, anxietate și chiar depresie. Cum este posibil?

Răspunsul cel mai corect este „pentru că se poate". Pur și simplu, pentru că mulți au demonstrat-o. Este un fapt.

Iar explicația tehnică este aceea că în fața unei emoții foarte puternice, mintea face în așa fel încât să dispară restul emoțiilor. Este ceea ce romanii descriau ca fiind: „Ubi maior minor cesat": când apare ceva major, problema mai mică dispare. Bucuria debordantă împinge în plan secund orice altă senzație.

Fără îndoială, această emoție intensă pe care a trăit-o Iisus în deșert era bucuria, iubirea debordantă pentru viață. Acest bărbat era într-o stare de levitație, în extaz, contemplând nisipul deșertului ancestral, se bucura de nuanțele apusului ca și cum i-ar fi aparținut.

## Asceza milenară

Asceza este practicarea privațiunilor cu un motiv spiritual. Este prezentă în toate religiile și în filosofia antică. Scopul său: să creștem, să fim mai fericiți, să ne transformăm în oameni mai buni. Cum funcționează?

Asceza intervine în epurarea sistemului nostru de valori, ajutându-ne să evoluăm, să pătrundem în profunzime pentru a avea acces la autenticul izvor de forță și fericire.

În psihologia cognitivă se spune că pacientul trebuie să-și schimbe radical concepțiile dacă vrea să observe un efect asupra emoțiilor. Spre exemplu, doar dacă ești total convins că nu trebuie să cauți aprobarea celorlalți vei fi liber să acționezi ridicol în orice împrejurare ori pentru a recunoaște că ești gay sau orice altceva ar putea fi în opoziție cu standardul majorității.

De exemplu, pentru asta căutăm o sumedenie de argumente pro homosexualitate. Și mai mult de-atât, solicităm susținerea persoanelor gay! La final avem o schimbare majoră în gândire.

Asceții fac același lucru în numele valorilor spirituale: au o abordare radicală pentru a evolua. Asceții încearcă să demonstreze că bucuria de a trăi, comunicarea cu Dumnezeu — sau cu Natura — pot fi forțe atât de acaparatoare, încât niciun rău nu poate rezista în prezența lor.

De aceea Sfânta Tereza de Ávila a scris un poem despre Dumnezeu:

> Oh, frumusețe care depășești
> Toate frumusețile
> ... atât de multă forță ne dăruiești
> Pentru a ține departe răul cu binele.

În aceste versuri sfânta exprima faptul că, prin Dumnezeu, „toate lucrurile se transformă în bine". Aceasta este o emoție puternică, e ca și cum bucuria credinciosului îl poate dezbăra de orice emoție negativă.

Autolimitarea, micile pedepse corporale, sunt incursiuni în esența spiritualității, în plăcere și în bucurie. Niciodată comoditatea, bogăția materială sau plăcerile lumești nu au avut o relevanță mai mică.

Asceza este un exercițiu de curățire: disprețuim — pentru o perioadă — tot ceea ce nu are legătură cu iubirea și plăcerea spirituală care ne fac să strălucim cu și mai multă forță. Și funcționează!

Din punct de vedere psihologic, când lucrăm la TCF (Toleranța Crescută la Frustrare), ceea ce facem este să generăm o emoție pozitivă atât de puternică, încât să le anihileze pe toate celelalte (în mod special pe cele negative). Astfel se va produce miracolul de aproape a nu simți foamea, oboseala sau orice altceva care ne-ar putea supăra. „Iubirea mută munții!", spune Sfânta Scriptură.

## Dependenți de privațiune

Odată am cunoscut o tânără care s-a călugărit. Cu puțin timp înainte de a lua această decizie, avea un foarte frumos păr lung și blond. Era o superbă fată de douăzeci de ani, dar care suferea de multe perioade de apatie. Nu era nefericită, dar nici nu era încântată de viața ei.

După aceea, am întâlnit-o din nou la mănăstire. Nu i se mai vedea frumosul păr și purta un veșmânt simplu, gri, dar surâsul ei lumina totul în jur. Deja nu mai avea nevoie de nimic lumesc.

Călugării și călugărițele tuturor religiilor trăiesc în încăperi foarte simple și austere. Și există un motiv: ca să se apropie de spiritualitate, să se concentreze pe valorile cele mai puternice din lume, să trăiască mult mai fericiți. În

deșert este locul în care se deschide cel de-al treilea ochi, percepția frumuseții supreme.

De aceea religiile par să fie dependente de privațiuni. Ce le dă acest lucru? Putere! Puterea de a se conecta cu partea cea mai frumoasă a minții noastre, capacitatea de a se conecta cu frumusețea lumii la nivelul cel mai profund. Invulnerabilitate.

## Fericit în închisoare

În urmă cu ceva vreme am fost invitat să țin o conferință în vechea închisoare Modelo din Barcelona, una foarte specială, pentru că se află în centrul orașului. Ideea era să ofer deținuților o perspectivă asupra psihologiei cognitive.

A fost o experiență foarte frumoasă și interesantă, din mai multe motive. Pe de o parte, pentru că am avut acces într-o închisoare pentru prima dată. Pe de altă parte, pentru că am avut plăcerea de a-l cunoaște pe Ivan, o persoană fascinantă, după cum vom vedea în continuare.

Modelo era o închisoare foarte veche, seculară, și avea ceva din atmosfera filmelor cu Alcatraz: forma hexagonală, culoarele lungi flancate de celule și o curte cu un teren de fotbal și de volei.

În timp ce mă plimbam și încercam să-mi imaginez cum ar fi viața dacă aș fi închis acolo, am fost surprins de următorul lucru: printre figurile deținuților în mișcare, uși și coridoare, privirea mi s-a oprit asupra unui tânăr de treizeci de ani, cu părul prins în coadă și barba roșcată.

Împingea un cărucior cu rufe și avansa în direcția mea. Era înalt, îmbrăcat cu o jachetă a unei echipe de fotbal italiene.

Acel tânăr se distingea dintr-un motiv: avea un aer complet diferit, atât de puternic, încât acea viziune mi-a rămas întipărită în toate detaliile.

Se mișca în timp ce-și făcea treaba afișând un zâmbet larg și frumos.

Ivan era unica astfel de apariție de acolo: iradia pur și simplu fericire. Tânărul părea o imagine color într-o multitudine de imagini alb-negru.

Acum revăd totul în slow motion: Ivan a trecut pe lângă mine cu această luminozitate intensă... și după ce m-a depășit s-a întors la conversația și la viteza normală de înainte.

Puțin după aceea m-a întâlnit în sala mare, la conferință.

Discursul meu a fost puțin atipic pentru că, pe tot parcursul lui, am avut senzația că publicul nu mă urmărește. Era prima dată când mi se întâmpla una ca asta. Am început să simplific nivelul explicațiilor, folosind un limbaj obișnuit, deși cred că nu am reușit.

În sfârșit, am ajuns la momentul întrebărilor și am încheiat cu speranța de a fi ajutat un pic acest segment al societății de care cu toții uităm.

Funcționarii care mă invitaseră m-au însoțit când am ieșit din sală. Dar înainte de a părăsi incinta, a apărut în fața mea, din nou, tânărul cu chipul luminos. Ivan mi-a întins mâna și mi-a spus:

— Genială conferința! Dumneavoastră sunteți Rafael Santandreu? E adevărat?

Salutul lui m-a luat prin surprindere. I-am strâns mâna.

— Te rog să nu-mi spui dumneavoastră! Ți-a plăcut discursul?

— M-a încântat! Nu o să-ți vină să crezi! Eu am învățat totul singur, aici, în închisoare. Și este ca și cum tu ai fi explicat asta în detaliu!

— Serios? am întrebat surprins de entuziasmul său.

— N-o să crezi, dar eu am învățat să fiu fericit aici, totul este numai în mintea noastră. Rudele mă caută și mă

întreabă cum mă simt, eu le spun: „Mai bine ca niciodată!“, iar ei vor să mă ducă la psihiatru! — spune râzând. Dar eu îi îndemn: „Veniți să mă vedeți ca să vă convingeți“.

În acel moment, consilierul social m-a chemat, pentru că aveam un prânz oficial cu o parte din personalul centrului. Spre regretul meu a trebuit să mă despart de Ivan și de povestea lui fascinantă.

Dar, odată așezat la masă, nu am putut să nu întreb:

— Acest tânăr care m-a salutat, Ivan, m-a impresionat foarte mult! Îl cunoașteți?

— Cum să nu, este un tip fantastic. Este aici de doi ani, pentru trafic de droguri, și cu toții încercăm să-i reducem pedeapsa. Este persoana cea mai pozitivă și cea mai amabilă pe care am întâlnit-o vreodată. Este un ajutor pentru toți!, a răspuns Joaquin, consilierul social.

— Mi-a explicat că șederea lui aici este o lecție unică. Că mulțumește vieții pentru că a ajuns la Modelo.

— Rafael, eu cred că este cel mai fericit dintre toți: inclusiv noi, a conchis Joaquin.

La câteva luni de la această întâmplare, am aflat că Ivan a primit al treilea grad, ceea ce însemna că locuia într-un apartament sub supraveghere. Trăia în Barcelona și lucra ca ospătar într-un restaurant.

A acceptat cu dragă inimă să se întâlnească cu mine, pentru a vorbi despre experiența lui în detenție. Aceasta este conversația pe care am avut-o, pură experiență practică a autoterapiei cognitive:

RAFAEL SANTANDREU: De ce te-au băgat la închisoare?

IVAN: Pentru că am transportat cocaină din Columbia. Eu urma să transport ilegal doar bani, dar mi-au pus și cocaină în bagaj și m-au prins. Trebuie să-ți spun că eu pe atunci consumam cocaină.

R. S.: În bagajul tău erau droguri despre care tu nu știai...

I: Da, da, da! Le-am văzut și am înlemnit! Eu credeam că or să găsească doar banii și m-am gândit: „Ce porcărie!"

R. S.: Și în primul moment în care te-au arestat ce ai simțit?

I: Am avut un atac de panică! Era ceva fizic! Nu mă puteam opri din plâns! Aceiași polițiști — care m-au tratat foarte bine, sincer — spuneau: „Niciodată nu am văzut pe cineva plângând așa". Nu mă puteam opri și îi molipseam și pe cei din celelalte celule. Începeau să plângă toți.

R. S.: Și iubita ta te-a părăsit...

I: Da, a rezistat șase luni, săraca. E normal. A fost îngrozitor de dur, dar mi-a făcut o favoare.

R. S.: De ce?

I: Îi mulțumesc enorm că m-a lăsat.

R. S.: ...?

I: Timp de patru luni nu am putut citi nimic, cititul fiind maxima mea distracție. Dar am fost șocat, mă durea îngrozitor, ca și cum mi s-ar fi rupt ceva înăuntru.

R. S.: Dar de ce spui că ți-a făcut o favoare?

I: Pentru că grație acestei despărțiri am putut să stau mai mult singur, să aflu atât de multe lucruri despre mine, să mă cunosc mai bine.

R. S.: Se poate trăi fericit în închisoare?

I: Da, eu când m-am „reprogramat", am devenit fericit. La un moment dat am început să am doar activități valoroase și am învățat să am o libertate interioară, să apreciez micile lucruri, să prețuiesc oamenii, să pun pasiune în tot ceea ce făceam...

Uite, o să-ți spun o glumă: într-o zi, în timp ce munceam, vine un polițist superfrumos și-mi spune: „Tu ești Ivan?" Îi răspund foarte mirat: „Cum, știi că sunt Ivan?" și-mi

spune: „Pentru că unii profesori spuneau zilele trecute că în această închisoare se află un tânăr, pe nume Ivan, care este o minune de om: un bărbat fericit și tot timpul vesel. Trebuie să fi fost tu, pentru că de câte ori vin în acest loc, văd că suntem cu toții acri... mai puțin tu! Lasă-mă să te îmbrățișez.“ A fost foarte drăguț! Bine, mi s-au întâmplat foarte multe lucruri de acest gen.

R. S.: Dar probabil că ai avut și momente dificile?

I: Cu siguranță, Rafael! Vorbim despre închisoare, nu de Port Ventura! Câteodată sufeream, dar nu renunțam la a fi fericit din această cauză. Acolo am învățat că durerea și adversitățile nu sunt importante pentru bucuria interioară. În plus, fără a te simți bine nu vei putea aprecia absența acestui a te simți rău, nu crezi?

R. S.: Exact acum două săptămâni mi-a spus același lucru un taximetrist în Ciudad de Mexico! Și l-am văzut atât de mulțumit de viața lui...

I: Pentru că ne-au fixat în minte „plângerea“ într-un mod constant. Eu înainte mă plângeam de tot și exact de aceea cred că am căzut pradă drogurilor. Era un mod de a scăpa de toate stările mele proaste. Dar erau stări proaste pe care mi le cream eu însumi. În prezent, nu cred că există o situație suficient de rea pentru a mă plânge.

R. S.: Nici lipsa de libertate...

I: Conceptul de libertate este ambiguu. Chiar dacă nu sună prea bine, libertatea se află în interiorul fiecăruia. Eu am fost privat de mișcare, dar de libertate, nu. Mereu am fost liber.

R. S.: În ce sens?

I: În sensul că mintea mea este liberă pentru a evalua posibilitățile, pentru a găsi oportunități de a face lucruri frumoase.

R. S.: Știi că asta a spus filosoful Epictet, care s-a născut sclav?

I: Ce interesant! Nu, nu știam!

R. S.: Cum era viața ta în închisoare?

I: Adevărul este că eram destul de ocupat. La început făceam sport, studiam Antropologia — cursuri la distanță, aveam diverse sarcini de îndeplinit în închisoare și am făcut și muzică, am înregistrat două discuri!

R. S.: Acolo puteai să cânți la vreun instrument?

I: Am avut chiar și un studio personal! Aveam o sală de muzică, dar profesorul a fost transferat și atunci s-a închis. Eu m-am oferit să mă ocup de ea și a fost super. Am reglat sonorizarea, bateria și basul, am reușit să obținem mai multe instrumente și taraam!! Mă lăsau să o folosesc câteva ore pentru înregistrările mele. Lucram de la șapte la unsprezece dimineața și după aceea fugeam la studio, de la unsprezece la unu. A fost o perioadă foarte grea.

R. S.: Ce le-ai spune unor oameni care au anumite boli și le suportă greu?

I: Să nu se lase copleșiți de acest lucru! Problema rezidă întotdeauna în modul de gândire. Imaginează-ți că toți urmează să murim în curând și este vorba despre a fi fericiți acum, cu ceea ce avem și putem face! Și îți jur că sunt o mie de lucruri de făcut! Este o chestiune de conștiință: eu m-am trezit datorită închisorii și mi-am dat seama de acest lucru. Am avut noroc!

R. S.: Tu când ești neliniștit ce faci?

I: Cânt la tobe. Fac sport. Asta funcționează extraordinar împotriva stresului. Imediat mă simt mai bine. Dar am grijă foarte mare de gândurile mele, pentru a nu pune presiune pe mine și pentru a nu mă plânge.

R. S.: Și când ești trist?

I: Oooh! Compun niște piese foarte frumoase! De exemplu, după o suferință în iubire îmi ies niște cântece foarte frumoase, foarte profunde, dar mai puțin pentru mine.

R. S.: Și după aceea îți trece?

I: Bineînțeles, trece imediat!

R. S.: Atunci când oamenii se consumă foarte mult pentru o problemă emoțională este pentru că apare ideea, fantezia că va dura pentru totdeauna.

I: Ah, da, da! Totul trece: și așa-zisul bine, și așa-zisul rău.

R. S.: Știi că asta spune și budismul? Într-o carte a călugăriței Pema Chodron, *Când totul se prăbușește*, se explică în detaliu.

I: Știi că eu nu sunt psiholog, nici filosof, nimic. În prezent sunt ospătar și muzician în timpul liber.

R. S.: Chiar așa, cum îți merge la serviciu?

I: Excelent, lucrez lângă plajă și doar văzând culorile mării îmi vine să plâng de bucurie. În plus, am oportunitatea de a cunoaște oameni extraordinari în fiecare zi. Acum trebuie să duc la bun sfârșit această muncă, pentru a îndeplini cerințele eliberării condiționate, dar după aceea sper să mă întorc la muzică. Deși o fac la nivel de amator deocamdată, m-aș bucura să o fac toată viața.

R. S.: Cu siguranță că sunt oameni dificili și acolo...

I: Știi doar, Rafael, că suntem cu toții și facili, și dificili. La serviciu am o colegă foarte agitată, cu o atitudine foarte complicată. Știi de ce ar avea nevoie această femeie?

R. S.: ...?

I: De dragoste! Eu o îmbrățișez de mai multe ori pe zi. Ce se întâmplă? Ea nu consideră că merită să fie iubită? Și eu pot face greșeli. Dă-ți seama că eu am transportat peste graniță bani — și droguri, deși nu am știut. Am fost

inconștient. Să recunoaștem, este vorba despre vindecare și despre a face lucruri frumoase.

R. S.: Noi, psihologii, avem de-a face foarte des cu o afecțiune care se numește „depresie de abandon", ca atunci când te părăsește partenerul sau partenera... Tu ce i-ai spune cuiva care se simte așa?

I: Eu mi-am demonstrat mie însumi că pot fi fericit și fără pereche. În cei trei ani petrecuți la închisoare nu am avut pereche și am fost foarte fericit. Câteodată, când sunt la începutul unei relații, spun că am fost într-o mănăstire, pentru reconectare spirituală. Ca să nu le sperii din prima. În realitate, chiar a fost ceva de genul ăsta. Călugării nu au pereche și nici relații sexuale și se simt perfect așa.

R. S.: Exact! Asta le spun eu acestor oameni. Le dau exemplul călugărilor și călugărițelor...

I: Ce bine! Totul se întâmplă în mintea noastră. Acolo este, Rafael.

R. S.: Apropo, Ivan, tu îți corectezi gândurile, ai grijă de dialogul tău interior?

I: Cu siguranță! Am învățat să o fac. De multe ori, apare un gând negativ, cum ar fi „Șefa mea este insuportabilă!" și atunci îmi spun: „Nu, nu este adevărat, trebuie să înțeleg că nu suntem toți la fel. Ea are un defect, eu am altele. În plus, ea este așa pentru că nu a învățat cum să facă mai bine. Acest lucru nu este atât de grav. Ai milioane de lucruri mai grave, cum ar fi să cadă bombe peste orașul tău". Și imediat încep să mă simt mai bine.

R. S.: Mulțumesc mult, Ivan, pentru timpul și pentru exemplul tău.

I: Eu îți mulțumesc! Adevărul este că nu am fost niciodată atât de fericit cu mine însumi. Cred că niciodată nu am simțit plăcerea de a fi cine sunt: acceptând lucruri,

**schimbând altele și îmbunătățind, crescând. Toți putem să facem la fel. Totul este în mintea noastră, Rafael. Acolo este cheia.**

În acest capitol am învățat că:

- Exercițiul „să ne simțim puternici în lipsă" constă în a ne lipsi de comoditate și a simți o imensă senzație de putere.
- Să tolerăm frustrarea este foarte ușor, când avem nevoie de foarte puțin pentru a ne simți bine.
- Cu cât mai multă dragoste de viață avem, cu atât vom reuși să ne simțim mai bine în raport cu dictatura comodității.

9

# Să privim mereu o pierdere ca pe o oportunitate

*Un bărbat se plimba pe o plajă lamentându-se: „Dacă aș avea o mașină nouă, aș fi fericit!“*

*La un moment dat, s-a oprit să privească către orizont și și-a spus: „Dacă aș avea o casă mai mare, aș fi mai fericit!“ Exact atunci a văzut lângă el un săculeț cu pietricele și a început să arunce una câte una în mare, de fiecare dată spunând:*

*„Dacă aș avea asta sau cealaltă, aș fi fericit...“*

*A făcut acest lucru până când nu a mai rămas decât o singură piatră, pe care a păstrat-o. Când a ajuns acasă și-a dat seama că acea piatră era un diamant de o foarte mare valoare.*

*„Ghinion! Dacă nu aș fi aruncat toate pietrele, acum aș fi fost fericit!“*

Această poveste ne spune că în orice moment există surse inepuizabile de gratificare. Dacă știm să le apreciem, niciodată nu ne vom gândi că ne lipsește ceva. Plenitudinea rezidă în a ne da seama că avem deja tot ce ne trebuie. Dacă știm să apreciem, niciodată nu ne vom gândi că ne lipsește ceva. Fără îndoială că pentru mintea omului nebun, imposibil de satisfăcut, nicio bogăție nu ar fi suficientă.

Acum ceva timp am avut o experiență-cheie în propriul efort de dezvoltare personală. Iubita mea, de care eram îndrăgostit, m-a părăsit de pe o zi pe alta. Într-o zi era acaparată

total de mine și în următoarea zi a fost complet atrasă de altul. Ceea ce italienii numesc „să schimbi calul în mers".

La fel cum li s-a întâmplat și altora, m-a dărâmat. Mi-a provocat o mare depresie de abandon. Simțeam un gol enorm și aveam o anxietate constantă, care se materializa într-o durere acută în piept. În fiecare zi mă gândeam la ea. Cam de o sută de ori, nu glumesc. Și fiecare dintre aceste gânduri mă tortura ca un pumnal în inimă. Și cum să nu fie așa? Eram afectat și de sindromul „De ce?". Mă întrebam în fiecare zi cum de a putut fi atât de crudă cu mine: „Dacă ne era atât de bine, dacă îmi promisese iubire eternă, ce nebunie a apucat-o?". Nu mai aveam poftă de mâncare, dormeam foarte prost și toate planurile mele prezente și viitoare căzuseră în uitare. Viața mea nu mai valora nimic fără ea.

Îmi amintesc că într-una dintre zilele mele de suferință m-am întâlnit cu prietenul meu Kiko, un veteran al meditației budiste. I-am povestit drama mea la o bere. Kiko, energic și pozitiv ca întotdeauna, mi-a spus:

— Frate, cât mă bucur!

Nu mă așteptasem la un dialog convențional cu el, dar nici chiar așa.

— Trebuie să o suni ca să îi mulțumești!, a continuat el.

— Ce naiba spui? Dar m-a distrus!

— E spre binele tău, mi-a zâmbit el. Nu-ți dai seama ce oportunitate fantastică de schimbare ai?

Ne-am terminat berile și m-am îndreptat spre casă mai nefericit ca niciodată. Dar în câteva zile — miracol al științei cognitive — am înțeles ce mi-a spus Kiko. Cu siguranță, avusesem nevoie de o situație conflictuală, de adversitate, ca să mă transform într-o persoană mai puternică. Parcă mi se

deschisese mintea, puteam să îmi folosesc dezamăgirea ca să fiu mai fericit.

## Pastila roșie, pastila albastră

Acum ceva vreme, celor care veneau la cabinet distruși în urma unei pierderi le propuneam un exercițiu inspirat din filmul *Matrix*.

Este acolo o scenă în care Morpheus îl pune pe Neo să aleagă între pastila roșie și cea albastră. Dacă o alegea pe cea roșie, destinul lui urma să fie ca până atunci: un om obișnuit, care are un job și o viață cu bune și rele. Cealaltă însemna să vadă realitatea cu totul altfel și să capete puteri supranaturale.

Iar eu le spuneam pacienților:

— Imaginează-ți că ai de ales între două variante. Dreapta înseamnă „recuperarea partenerului pierdut", iar stânga „fericire deplină", care consistă în a trăi fiecare situație din viața ta într-o manieră extatică. Dar poți alege doar una.

Toți pacienții răspund:

— Ah, aleg stânga, „fericire deplină".

În plus, aceasta este realitatea vieții. Maxima maturitate emoțională cere să știi să renunți la tot — când vine rândul —, dându-ți seama că poți fi fericit instantaneu fără ce ai pierdut. Aceasta este cheia. Este exact ca atunci când ne atașăm de un anumit lucru care ne face nevrotici și slabi. Asta este capcana nefericirii.

De aceea, când Kiko mi-a spus „Trebuie să o suni ca să-i mulțumești", avea foarte mare dreptate. Aveam ocazia să fiu mai fericit. Renunțând la fosta mea iubită, aș fi putut atinge un nivel superior de putere emoțională.

## Fericita zi a accidentului

Într-una dintre cărțile mele anterioare am descris o persoană specială, un italian care, la optsprezece ani, și-a pierdut motricitatea picioarelor în urma unui accident de schi.

I-au luat un interviu cu ocazia unei invenții: un fel de scaun cu rotile vertical — genul Segway — cu ajutorul căruia paraplegicii să se poată deplasa în poziție aproape dreaptă.

Interesant era că Paolo afirma că era persoana cea mai fericită din lume și că după părerea lui acest lucru era datorat accidentului. Spunea chiar: „Dacă aș putea schimba ceva în viața mea, nu aș înlătura ziua accidentului".

Cu tot sufletul povestea că paralizia l-a transformat într-o persoană mult mai complexă și că antrenamentul pentru mobilitate era principala activitate din viața sa.

Paolo a înțeles — de o manieră profundă — că plenitudinea este în mintea noastră: nu în a putea merge, în a fi sănătos sau în a avea iubită ori prietenă. Starea de bine mentală nu are de-a face cu nimic extern.

Accidentul i-a confirmat acest lucru magic și acum putea fi cât de fericit voia, pentru că depindea numai de el.

La câteva zile după conversația mea cu Kiko, eram la munte, reflectând la situația mea. Am înțeles atunci sensul cuvintelor lui Kiko și ceea ce mai târziu urma să citesc în interviul lui Paolo. Înțelegerea m-a luminat ca o rază. Imediat, ca prin magie, mi s-a luat de pe suflet toată supărarea; am pierdut complet teama de a nu o avea lângă mine pe fosta mea iubită.

Am trăit același fenomen mental ca Paolo Badano. Îmi dădeam seama că dacă voiam să fiu o persoană specială, trebuia să mă detașez de fosta mea iubită și de tot ce îmi stătea în cale, la fel cum el se detașase de cel care fusese înainte de accident. Și nu puteam face nicio excepție.

## Să nu păstrezi nimic

După cum am văzut într-un capitol anterior, sănătatea mentală se bazează pe „renunțarea bucuroasă". În realitate, este ușor dacă înțelegem fenomenul pilulelor: „în cea din stânga întotdeauna este fericirea deplină".

Dar, spre nefericirea noastră, cel mai frecvent opunem o rezistență la renunțare, până la un nivel exagerat. În acest sens există voința subiacentă în a menține starea de rău, chiar dacă această atitudine ne distruge.

În cazul abandonului, este foarte clar. Oamenii nu vor să-i lase să plece pe cei pe care îi iubesc. Iar acesta este exact ultimul pas în lupta lor; până când nu o fac, nu se pot vindeca.

Dar fantezia lor le joacă feste, o dată și încă o dată, convingându-i de o idee absurdă: „Când vom fi împreună, în sfârșit vom fi fericiți".

Cu anorexicele se întâmplă la fel. Sunt tinere dificil de tratat pentru că se agață de frumusețe, în ciuda faptului că această himeră le înnebunește. În aceste momente eu le spun un lucru care s-a dovedit a fi un element-cheie în munca mea: „Trebuie să rămânem cu nimic". Dacă vrem să fim fericiți și chiar să fim excepționali, trebuie să fim în stare să renunțăm la tot.

## Iisus Hristos, neînduplecatul

Se spune că Iisus Hristos și apostolii lui mergeau prin satele din Sinai, propovăduind Buna Vestire. Devenise cunoscut și erau primiți cu entuziasm peste tot.

Într-unul dintre aceste locuri, după o predică tulburătoare a lui Iisus, un tânăr emoționat s-a apropiat:

— V-am urmărit toată săptămâna. Mă încântați! Pot să mă alătur și eu? Este ceea ce doresc cel mai mult pe lume.

Iisus i-a răspuns surâzând:

— Bineînțeles, toți sunt bine-veniți! Dar, stai, tu nu ești fiul primarului, cel mai bogat om din sat?

— Da, tatăl meu este stăpânul tuturor pământurilor de aici, explică tânărul.

— Și tu, de asemenea, ești bogat, nu-i așa?

— Da.

— Înainte de orice, trebuie să vinzi totul și să dai la săraci. După aceea ni te poți alătura, i-a explicat Fiul lui Dumnezeu.

Tânărul a înghețat. După câteva momente de stupoare, a răspuns:

— Bine, dacă este așa, atunci voi vedea... și o să vă anunț ce voi face.

Povestea spune că nu l-au mai văzut niciodată după aceea.

Frecvent le istorisesc această poveste pacienților mei și adaug:

— Dă-ți seama că Iisus putea renunța la tot. Și nu o spunea în glumă. Fără îndoială, psihologia cognitivă îți cere să renunți doar la ceea ce viața te obligă să o faci. Este mult mai ușor, este vorba despre lucruri pierdute deja.

În cazul despărțirilor, le cerem să renunțe la cel pe care-l iubesc. Nu trebuie să fie atât de dificil, ținând cont că acest lucru este deja pierdut.

Anorexicele trebuie să renunțe la frumusețe, la a fi slabe ca sursă de împlinire.

De altfel, cu toții trebuie să renunțăm la anumite situații neprevăzute care ne pot apărea în viitor. Dacă vrem să fim cu adevărat fericiți și puternici, nu putem să nu renunțăm: nu putem să nu rămânem cu nimic!

## Să vezi măreția

Pe parcursul vieții toți experimentăm momente în care cineva ne necăjește, ca puștii care se joacă de-a prinselea, se împing și își fac vânătăi.

Este posibil ca toate aceste copilării — le vom numi „trădări", „umilințe" sau „lovituri îngrozitoare" — să fie percepute de noi atât de exagerat, încât să ne producem noi înșine traume, foarte departe de adevăr și care nu au niciun rol constructiv.

Este complet greșit să lăsăm aceste mici „necazuri" să acționeze ca niște „pumnale" mortale.

Dacă am putea fi într-o navă spațială, privind armonioasa Terra de la distanță, aceste gânduri nevrotice s-ar risipi singure, precum bruma de dimineață.

„Trădarea", „pumnalele", „vexarea" sunt doar în mintea noastră nevrotică. În frumoasa imensitate a realității, aceste expresii melodramatice pur și simplu nu au sens.

Toate aceste așa-zise răni sunt invenții, din multe motive. Primul motiv și cel mai important este că în sânul abundenței vieții — al numeroaselor noastre oportunități de a ne bucura — orice împunsătură din partea celor din jur nu reprezintă nimic.

Mariola se plângea, la fel, de abandon. Partenerul ei decisese, tot de pe o zi pe alta, să o părăsească pentru o colegă de serviciu cu zece ani mai tânără. Cum putea face asta când doar cu o săptămână înainte făcuseră dragoste pasional? Când el îi spusese, exact cu o zi înainte, că nu-și putea imagina viața fără ea?

Mariola îi fusese alături în multe momente dificile: când i-a murit tatăl sau când și-a pierdut jobul și a locuit la ea timp de un an. Nu-i venea să creadă ce i se întâmpla, nu-l recunoștea pe acel bărbat! Cu siguranță că era împreună cu

cealaltă de mai mult timp. Persoana pe care o iubea cel mai mult pe lume o trădase. O folosise și nu o apreciase deloc.

În conversațiile noastre mi-a spus:

— Nu o să mai pot avea o altă relație. Nu pot să risc să trec prin același lucru încă o dată.

Mi-era foarte greu să o ajut. Venea săptămână după săptămână tot mai deprimată. Dar, la un moment dat, am discutat un concept care i-a permis să-și revină din acel șoc. Este o idee pe care o putem numi „să vezi măreția".

Constă în a înțelege că micile răni pe care ni le face viața sunt insignifiante în comparație cu capacitatea de a iubi viața, de a exprima miraculoasa ei frumusețe. Este adevărat că logodnicul Mariolei i-a oferit multe momente frumoase, încât proiecția unui viitor minunat era încântătoare. Dar dacă Mariola se deschidea în fața frumuseții vieții — a supremei frumuseți — toate aceste momente ar fi rămas minuscule. Aprecierea a tot ce este în jurul nostru ne poate produce atât de multă dopamină și serotonină, încât orice adversitate se reduce la zero.

Există supărări de toate tipurile. Adesea am descoperit probleme cauzate de un tată cu un comportament nepotrivit față de fiica lui. Pacienta — de multe ori — atribuie problemele ei sexuale acestui amănunt din istoria sa personală. Dar am întâlnit și femei care au avut acest gen de experiență și au trăit o sexualitate extraordinară.

Toate sunt zgârieturi, nu rămânem cu nimic! Epictet, filosoful născut sclav, așa le vedea. Cosmonautul din spațiu, la fel.

## Criza de creștere

În religie se spune că o criză este o experiență spirituală. Când viața te dă cu capul de toți pereții, până și mințile cele mai închise pot fi iluminate.

Atunci când Saul a căzut de pe cal, pe drumul către Damasc, și a auzit vocea lui Dumnezeu: „De ce mă urmărești?", a trăit în realitate fenomenul despre care vorbim. Cu siguranță această istorie este o metaforă a tipicului eșec personal.

Îmi amintesc că în studenție, un prieten pe nume Juan Carlos a primit o lovitură teribilă: soția l-a părăsit după doi ani de căsnicie. Viața lui s-a prăbușit; familist convins, s-a trezit dat afară din casă de pe o zi pe alta, teribil de singur într-un oraș pe care nu-l cunoștea.

Juan Carlos avusese o viață atât de veselă, iar acum era de nerecunoscut, profund deprimat. Prietenii îl sfătuiau să iasă. La o cină, eu și prietena mea Cristina i-am vorbit despre religie, o temă pe care la acel moment o trăiam cu intensitate. Îi vorbeam despre iubirea universală, despre o viață deschisă către miracol, despre posibilitatea de a trăi în armonie cu toți și toate.

În acel moment lui Juan Carlos — ateul, adeptul rezoluțiilor, omul hiperrațional — i s-au deschis ochii și mesajul spiritual l-a captivat pentru prima oară în viața lui. Afundat complet în nefericirea lui, a văzut lumina și, pentru prima dată după luni întregi, a reușit să doarmă liniștit.

În perioade dificile avem posibilitatea de a crește, de a evolua spiritual, pentru că suntem mult mai deschiși învățăturii. Ni se deschide o breșă la fel ca în mintea lui Saul, prin care poate pătrunde o nouă dimensiune a armoniei interioare.

Când ești copleșit, trist, îndurerat, complet afundat într-o problemă — având sau nu dreptate —, uită-te în jurul tău, te rog! Și gândește-te că frumoasele frunze ale copacilor îți vorbesc, cerul albastru strălucește pentru tine, liniile simetrice ale clădirilor elegante sunt conectate cu tine. Încearcă să-ți demonstreze că totul este iubire! Că tu faci parte din ea și ești atât de măreț și de armonios, încât nimic

din ceea ce te neliniștește nu este demn de fi luat în seamă. Deschide-te complet către această viziune.

Aceste zile în care te simți zdruncinat vor fi un cadou pentru tine. Pentru că sunt autostrăzi către creșterea personală. Acceptă provocarea și începe să lucrezi cu raționalitatea ta, debarasează-te de tot ceea ce ești atașat, renunță și fii fericit.

Efortul de creștere personală este, câteodată, asemenea razei care l-a luminat pe Saul, dar în general necesită mai multe sesiuni de muncă intensă care, acumulate, dau prețiosul său fruct.

Plănuiește să te dedici acestui lucru câteva zile sau câteva săptămâni. Fă în așa fel încât ziua de azi, deși funestă, să se poate converti în începutul unei mari transformări. Ține minte când a început totul: sărbătorește ziua de astăzi. În scurt timp vei spune: „La acea dată, Dumnezeu a inițiat incredibila mea revoluție interioară".

## Să construiești de la temelie

Lamentarea este un mare inamic al fericirii, e insidioasă și misterioasă. Lamentarea ne spune că întotdeauna ne lipsește ceva pentru a fi bine, când adevărul este că înotăm în abundență. Niciuna, absolut nicio plângere nu este reală: pereche? Sănătate perfectă? Alt job? Ducă-se!

Pentru a înțelege că putem fi fericiți așa cum suntem, ne folosim de conceptul „să construim de la temelie".

De multe ori ne invadează ideea că ne lipsește perechea care să ne iubească sau mai mulți prieteni... ori să trăim la New York sau în Formentera.

Pentru a combate această iluzie, putem să ne spunem următorul lucru: „Fie că este adevărat (sau nu), trebuie să începem să construim de jos".

Altfel spus: „Cea mai bună soluție pentru a avea o pereche sau mai mulți prieteni, ori să trăim în New York... este să fim capabili să fim fericiți acum, exact așa cum suntem".

Sau: „Exact acum sunt capabil să fiu fericit cu ce am, îmi construiesc cel mai bun viitor posibil".

Motivul fundamental al acestei afirmații este că pentru a ne realiza obiectivele este mai bine să fim fericiți, radioși, plini de energie curată și debordantă.

Când ne simțim împliniți totul devine fantastic de ușor. În plus, aducem vieții noastre beneficii neașteptate, cadouri nesperate, nu imaginate! Este ceea ce religia numește „providență".

Vom vorbi despre acest incredibil fenomen, dar acum insist puțin asupra conceptului „să construim de la temelie".

Ți-ai dori să ai o prietenă? Va fi mult mai simplu dacă știi să fii fericit singur.

E un concept paradoxal, dar natura și știința sunt pline de fenomene paradoxale.

Altfel spus: „Învățăm să fim fericiți fără nimic, câștigăm forță emoțională... și după aceea totul va veni de la sine".

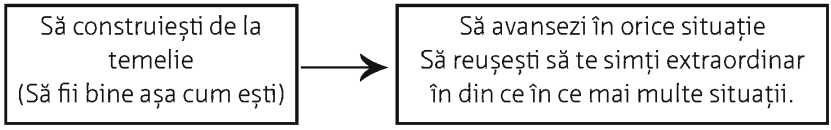
## A cincea treaptă de creștere personală

La utilul concept „să construiești de la temelie" se asociază un altul, pe care-l putem numi „să avansezi în orice situație". Devenim mult mai puternici demonstrând că putem fi extraordinari în situații care până acum ne stresau.

De exemplu, să ne fie bine un weekend fără să vedem pe nimeni sau să ne simțim minunat într-o seară în oraș fără să bem deloc alcool. Inclusiv cu durere, anxietate, nervi sau orice ar fi.

Exercițiul „să avansezi în orice situație" este cea mai bună metodă de a grăbi construcția unei vieți mai bune.

Următoarea schemă explică cum această strategie este o evoluție din prima clipă:


Să construiești de la temelie
(Să fii bine așa cum ești)
Să avansezi în orice situație
Să reușești să te simți extraordinar
în din ce în ce mai multe situații.

Dacă ne demonstrăm nouă înșine că ne putem bucura de viață în absolut orice situație, vom fi complet liberi! Mai presus de orice, vom fi liberi să creăm o lume personală din ce în ce mai bună, din două motive:

a) Pentru că vom fi plini de energie.

b) Pentru că nu ne este frică de nimic.

Siguranța pe care ne-o dă faptul că trăim într-o lume accesibilă ne va face să ne simțim puternici ca Spiderman, cu multă dorință de a explora, de a întreprinde și de a cuceri lumea. Pe de altă parte, vom transmite minții noastre mesajul: „În această viață, nu este nimic de care să mă tem", „Nu există situație care să mă incomodeze". Și, mai mult decât să ne-o spunem, să ne-o demonstrăm.

Pentru a încheia acest capitol despre pierdere, aș vrea să fac o referire la un articol pe care l-am citit în *Daily Record*, pe care mi l-a trimis unul dintre pacienții mei cei mai iubiți. Au intervievat o femeie de treizeci și unu de ani numită Fiona Munro, care suferea de o formă foarte agresivă de cancer ovarian. Știa că i-a mai rămas puțin timp de trăit, cel mult un an, dar atitudinea ei era incredibil de plină de viață.

Fiona spunea: „Dacă aș avea opțiunea de a schimba cancerul pentru viața mea dinainte, aș refuza." Ca și Paolo Badano, această femeie aprecia adversitatea din viața ei, își dădea seama că i-a fost dat ceva foarte important. „Cancerul mi-a arătat că importanța existenței nu constă în a trăi mult sau puțin, ci în a trăi o viață foarte specială".

Ziarul publica o fotografie a Fionei stând în poziția lotus, liniștită și surâzătoare. „Înainte de operație eu îmi iroseam viața. Acum o trăiesc mult mai intens și mai frumos. Dacă nu ar fi fost cancerul, niciodată nu aș fi descoperit acest mod de a privi viața."

Fiona se căsătorise în urmă cu un an și planifica să aibă copii în scurt timp, dar în interviu afirma că boala merita din plin: „A fost în realitate un cadou, deși prețul este timpul limitat pe care-l mai am de trăit. Dar îl accept fericită".

Fiona ne oferă un exemplu radical, dar poate că tocmai de aceea este și mai valoros, cum a putut renunța la tot.

Fericirea rezidă într-o schimbare totală de „cip", și, pentru a-l activa, viața ne oferă multe posibilități. Mi-a spus-o Kiko și acum îți spun și eu: „Îți vei deschide mintea astăzi sau va mai dura?".

În acest capitol am învățat că:

- Pierderile sunt oportunități de evoluție care ne pot face să ne simțim mai liberi.
- Dacă acceptăm provocarea de a învăța, pierderea nu va fi problemă, ci o binefacere.
- Dacă nu o acceptăm, pierderea se va transforma în ceva dificil.
- „Să vedem măreția" înseamnă să ne dăm seama că adversitățile sunt nimicuri în comparație cu marea noastră capacitate de a iubi viața.
- „Să construim de la temelie" este conceptul care ne va ajuta să acceptăm lipsurile fără probleme.
- „Să avansăm indiferent de situație" înseamnă să ne demonstrăm că ne putem bucura de toate situațiile posibile.

10

# Să fim atrăgători pentru ceilalți

*Într-o dimineață, un tăietor de lemne avea nevoie de lemne pentru foc. S-a dus să-și ia toporul, dar nu era la locul lui. A căutat peste tot, dar nu l-a putut găsi. Cu cât căuta mai mult, cu atât se enerva mai tare.*

*Atunci, cu coada ochiului, l-a văzut pe fiul vecinului sprijinindu-se de un copac la marginea pădurii. Tăietorul de lemne s-a gândit: „Uite-l cum stă fără să facă nimic, cu mâinile în buzunar și plin de el. Arată de parcă el mi-ar fi luat toporul. Nu pot demonstra, dar cu siguranță el este cel vinovat".*

*Tăietorul de lemne și-a promis că se va răzbuna pentru furt.*

*A doua zi, când a ridicat un lemn pentru a-l pune pe foc, a găsit toporul pierdut. Era ascuns printre lemnele din casă. „Acum îmi amintesc! L-am lăsat aici alaltăieri".*

*La scurt timp l-a văzut pe fiul vecinului și l-a măsurat din cap până în picioare: „Ce ciudat, parcă nu mai are aerul acela de vinovat".*

Această poveste reliefează una dintre cheile charismei: să știm s-o găsim la oricine. Atitudinea noastră le permite celorlalți să strălucească și nouă de asemenea!

## Cele trei chei ale charismei

Există oameni care au o charismă extraordinară. Sunt atât de plăcuți, încât toată lumea vrea să stea cu ei. Relaționează

dezinvolt cu ceilalți și fac ca toate interacțiunile să fie ușoare. Scot cu naturalețe tot ce este mai bun în ceilalți.

Se spune că Tom Cruise este una dintre aceste persoane. Are ceva atât de special, încât te face să te simți în largul tău din primul moment. Te tratează de la început ca și cum i-ai fi cel mai bun prieten.

Eduard Punset are, de asemenea, această atitudine. Lângă el te cuprinde o neobișnuită senzație de apropiere și comoditate.

De aici impresia că indivizii charismatici se nasc așa, pur și simplu extrem de buni în relaționările sociale. Este posibil, dar știu și că e o abilitate care se poate învăța. De altfel, am cunoscut multe persoane care lucrau singure la asta. Ca adolescenți deciseseră că trebuie să deprindă ușurința cu care să trateze toate situațiile, iar încercând și învățând din greșeli vor reuși să ajungă atrăgători și afabili.

Pe de altă parte, pe parcursul carierei mele am văzut mulți pacienți care aveau nevoie să deprindă abilități sociale cât mai repede, pentru că erau extrem de timizi. Aplicând cele trei chei, vom vedea cum putem facilita schimbarea.

Îmi aduc aminte de cazul Laurei. A trecut practic de la a nu scoate niciun cuvânt atunci când ieșea în societate la a se transforma într-o vorbăreață simpatică și amabilă.

Pentru a reuși această schimbare trebuie să ne amintim trei principii în absolut toate interacțiunile noastre. Cel mai bine este să le memorăm în trei expresii scurte, pentru a le avea întotdeauna la îndemână:

1. Iubire
2. Companie
3. Virtute

Iubirea face referire la „a surprinde esența frumoasă a oamenilor". Este cea mai importantă atitudine dintre cele trei. Ne învață să avem încredere în esența bună a tuturor

oamenilor astfel încât să-i vedem ca pe posibili prieteni buni, ca potențiali apropiați. Să vedem cum.

## 1. Iubire sau cum să surprindem esența oamenilor

În prezent, trăim foarte izolați. Ne este greu să avem încredere în cei din jur. Absurda viață capitalistă ne-a separat, iar acesta este principalul impediment împotriva charismei. De aceea, încercarea de a surprinde esența bună a oamenilor este instrumentul perfect pentru a reuși să ne conectăm cu ceilalți, să fim din nou „umani".

Înseamnă să-i tratăm pe toți cu iubire, din primul moment în care îi cunoaștem. De ce nu? Cu toții suntem copiii Naturii, programați să ne iubim aproapele. Este adevărat că de foarte multe ori avem îndoieli, dar aceasta este o reacție anormală, nenaturală, fructul unei îndoctrinări absurde, care persistă de secole. Dar sub platoșa neîncrederii atât de acute azi continuă să existe acel copil care dorește doar să fie iubit și să iubească.

Istoria acestei pierderi a încrederii are legătură, ca de obicei, cu banii. Iată de ce: primul individ capitalist a inventat familia ca pe o instituție prin care să-și poată menține averea. Acest prim bărbat bogat nu voia să piardă totul când nu va mai fi existat. Unica soluție era să lase tot ce poseda ca moștenire celor mai asemănători lui: copiii săi. Pentru asta trebuia să se asigure că va găsi o femeie fidelă, care să-i facă copii doar lui. Astfel, s-a fondat uniunea maritală stabilă și prima stirpe familială. După cum vom vedea, este o formă de a trăi izolat și defensiv.

Dar ființa umană nu trăiește așa într-un mod natural. Noi preferăm să trăim în grupuri și să împărțim totul. Suntem animale înzestrate cu o imensă capacitate de a

interacționa cu iubire. Și exact aceste relații strânse cu prietenii și apropiații ne aduc maximă plăcere și cele mai mari realizări. Suntem făcuți pentru ele.

În prezent, cel mai firesc sentiment de iubire, forma elementară de bucurie datorată apropierii umane, apare când mergem în vacanță cu un grup de prieteni și interacționăm atât de frumos cu ei. Trăim douăzeci și patru de ore cu prietenii noștri și ducem la bun sfârșit o activitate cu sens: explorarea și diversitatea.

Cea mai rezonabilă și mai plină de sens ar fi o existență cu infinite relații de prietenie profundă și iubitoare, pentru a avea activități pline de sens:

- Să ne distrăm
- Să ne bucurăm de natură
- Să împărțim cu ceilalți
- Să promovăm idei și să avem relații constructive și frumoase.

Și nu să acumulăm bunuri pentru o stirpe lacomă, acest grupuleț adesea patologic numit „familie". Ființa umană este făcută să împartă bucuria în grupuri ample și diverse. O știm, pentru că astfel se poate obține împlinirea supremă. În prezent trăim în familii, dar suntem foarte izolați. Când ne vom întoarce la triburi vom reuși să împărțim mult mai mult.

Până atunci, ne putem reconecta cu tribul din jurul nostru. Cel puțin atunci când viața ni-l scoate în față. Aceasta este adevărata piatră de încercare a charismei: iubirea sau surprinderea esenței bune, afectuoase și prietenoase a lumii.

### *Proiectul african*

Cândva, după ce voi încheia munca de psiholog, voi merge într-un loc din Africa sau din India — un loc cald — și voi

demara un proiect educativ împreună cu câțiva prieteni. Da! Vom face o comunitate dedicată iubirii.

Vom înființa un orfelinat și vom trăi împreună într-o casă frumoasă, în armonie și dragoste. Cred că aceasta este esența umană: să împărtășim cu dragoste un proiect cu sens.

Gandhi a făcut ceva similar când avea vreo patruzeci de ani. A renunțat la cariera de avocat în Africa de Sud pentru a pune bazele unui *ashram*, o comunitate care trăia în natură, simplu, cultivându-și propriile alimente.

Gandhi nu a mai renunțat niciodată la acest mod de viață. Mai târziu s-a mutat în India unde a fondat alt *ashram*, ai cărui membri aveau diferite naționalități și religii.

Și eu voi pune bazele unui *ashram* și voi trăi la fel. Îmi place să cred că practic toată lumea s-ar putea califica să participe la acest proiect african. Cred că aproape TOȚI, odată convinși de această formă de trai, vor adera la ideea mea.

Mulți vor învăța din nou să fie mai generoși, să aibă încredere deplină în ceilalți, să pună dragostea înaintea comodității. Dar, odată încheiată această muncă pedagogică, sunt convins că aproape toată lumea ar dori să facă parte din acest proiect.

## *Toți suntem candidați la iubire*

Sunt sigur că toți oamenii sunt minunați în interiorul lor. De fapt, rămânem toată viața copii de patru ani care nu doresc decât să fie fericiți și să se joace cu ceilalți. Trebuie doar să ne îndreptăm către interiorul fiecăruia pentru a-i demonstra frumoasele noastre intenții și pentru a exprima prin toate mijloacele că nu are de ce să se teamă sau să se apere. Toate persoanele sunt candidate la proiectul meu african sau pentru orice alt proiect.

Și când mă plimb pe stradă mă gândesc că un trecător — sau altul — care s-ar uni cu mine pentru această cauză, ar fi un minunat tovarăș de aventuri. Unora — în special celor morocănoși — trebuie să le arătăm cum să fie iubitori și pacifiști, dar fără îndoială o să reușim acest lucru, cu multă iubire.

Eu numesc acest exercițiu „să surprindem esența frumoasă a oamenilor" și are următoarele obiective:

a) Să ne minunăm de frumusețea oamenilor.

b) Să reușim să ne conectăm cu ceilalți.

Charisma, capacitatea de a interacționa cu ceilalți — de a-i atrage, de a ne amuza cu ei — înseamnă să știm să ne conectăm cu semenii noștri de o manieră profundă și iubitoare. Să-i vedem pe toți ca fiind excepționali, buni, candidații perfecți pentru proiectul nostru african.

Cu această idee în minte, toți oamenii vor face parte din familia noastră frumoasă, dintre prietenii noștri apropiați deja din prima clipă. Putem să îmbrățișăm pe oricine și să ne plimbăm împreună. Simțim că facem parte dintr-un mare trib pacifist și iubitor.

Persoanele cele mai charismatice îi tratează pe toți ca prieteni. Se îndreaptă către inima plină de bunătate a oamenilor. Direct! De la bun început! Vor să iubească pe toată lumea. Pentru a transforma în realitate această viață comunitară, de ashram, trebuie să ne îndreptăm către esența iubitoare a celuilalt și să-l îmbrățișăm cu acceptare și iubire.

## 2. Companie sau cum să rămânem aproape

Al doilea principiu pentru câștigarea charismei poate fi numit „obiectivul de a fi aproape, de a acompania".

Persoanele timide se blochează pentru că pun presiune pe ele însele ca să fie interesante sau amuzante. De aceea, au

tendința de a se lamenta că nu au nimic de spus. Se supun unei presiuni absurde căci, în realitate, relațiile umane sunt extrem de ușoare și nu necesită niciun efort.

Și se întâmplă ca esența relațiilor să nu rezide în această „încercare" de a-i distra pe ceilalți și de a întreține conversații inteligente, ci pur și simplu în „a ține companie" și „a împărtăși", cum o făceau membrii ashramului lui Gandhi sau ai viitorului meu orfelinat african.

Dacă e vreo „muncă" de făcut în aceste relaționări umane, aceasta constă doar în a avea acces la copilul interior pe care toți îl ascundem. Nimic mai mult. Cum facem cu cei mici când îi cunoaștem prima dată: ajungem la ei prin intermediul unei glume care le stârnește cheful de joacă.

Dacă vrem să lăsăm în urmă timiditatea și să ieșim în întâmpinarea charismei, secretul este să ducem la bun sfârșit, în fiecare dintre relațiile noastre, această muncă de conectare sacră cu ceilalți. Să ajungem la copilul minunat pe care toți îl avem în interior.

### *Să fii ca o pisică*

Efectiv, uneori ne săturăm și atunci facem tot posibilul să renunțăm la a fi inteligenți, simpatici, fermecători. Și acest lucru ne blochează, pentru că, în realitate, relațiile umane bune nu se bazează pe „renunțare", ci pe a împărtăși, a empatiza cu iubire. Dacă noi avem tendința „de a renunța", interacțiunea nu va mai funcționa.

Ceva similar se petrece cu sexul. Dacă ne propunem să avem o performanță deosebită, cu siguranță că nu vom reuși nici să avem erecție, pentru că sexul este ceva spontan, care vine din dorința autentică, lucru care este facil, aproape inevitabil și exclusiv atunci când nu suntem presați.

Pacienților care au dificultăți în relațiile personale le spun mereu că cel mai bun exemplu sunt pisicile. Și le cer să aplice „strategia pisicilor".

Felinele sunt fascinante. În familia mea întotdeauna am avut pisici. Îmi amintesc adesea torsul lor liniștitor, așezate în poala mea în timp ce mă uitam la televizor sau citeam o carte. Le mângâiam capul și șmecherele se întindeau astfel încât mângâierea să continue și pe gât. Respirația lor cu pauze și torsul atât de plăcut îmi creau impresia fermă că aveam cu adevărat companioni.

Oamenii își iubesc pisicile, dar să conștientizăm un lucru, și anume că niciuna nu vorbește. Nu a fost cunoscută până acum nicio felină care să fi putut întreține o conversație inteligentă, nici vreuna care să spună o simplă glumă. Nimic! Și totuși, sunt animale minunate pe care le apreciem exact pentru compania foarte plăcută pe care ne-o oferă.

O dată în plus, pisicile ne învață că la baza relațiilor nu este discuția, forțarea, comunicarea sofisticată, ci compania într-o manieră armonioasă: doar să fim prezenți și aproape. Nu este nimic mai frumos decât să poți sta cu cineva fără să simți nevoia să vorbești.

Îmi aduc aminte că atunci când locuiam cu ai mei, știind că ei se află acolo, pe canapea sau făcându-și de lucru în bucătărie, mă simțeam foarte bine. La un moment dat mă ridicam pentru a-i da un pupic mamei mele și ca să văd ce gătea. Imediat mă întorceam la ale mele, bucuros ca o pisică. Faptul că știam că sunt acolo, fericiți, în timp ce-și vedeau de treabă mă făcea foarte fericit și pe mine.

De aceea le spun deseori și pacienților mei: „fiți ca o pisică".

Această strategie impune să-ți oferi plăcuta companie celorlalți. Așa îi vorbești celuilalt: te exprimi și știe că îi ești

alături. Strategia pisicii, în mod paradoxal, permite fluența comunicării și sfârșește prin a fi lucrul cel mai ușor din lume.

## 3. Virtute sau cum să transmiți valori frumoase

Până acum am văzut două acțiuni pentru a ne însuși charisma, pentru a avea interacțiuni frumoase și fluide:

a) Să iubim și să surprindem esența iubitoare a oamenilor.
b) Să ne oferim compania și să nu renunțăm la a ne deschide și a fi aproape de ceilalți

Și mai putem adăuga:

c) Să exprimăm virtute.

După cum am spus, bunele interacțiuni umane nu se bazează pe renunțare. Am văzut acest lucru în cazul pisicii și al familiei care „există" prin casă. Bunele interacțiuni se bazează pe factori infailibili ca iubirea și compania, la care putem adăuga nuanța unei „anumite atitudini".

Putem să transmitem celorlalți valori frumoase — respect, armonie, liniște, atenție, apreciere, inclusiv eleganță — oricând dorim, chiar și fără a fi nevoie de un discurs. Este ceva ce putem realiza doar prin gesturi și atitudine.

Când suntem cu cineva care transmite valori frumoase, ne simțim bine și îi acordăm acestei persoane o mare importanță, pentru că are capacitatea de a ne îmbunătăți starea de spirit, de a ne face să ne simțim mai buni. Aceasta este o altă trăsătură esențială a charismei.

Când aveam douăzeci și ceva de ani, am cunoscut un coleg în timpul serviciului militar (pe atunci se făcea obligatoriu, un an). Făceam parte dintr-un grup de pădurari care avea ca teritoriu de acțiune colinele din jurul Barcelonei. Albert era cel mai charismatic om pe care-l cunoscusem în viața mea. Avea un fel deosebit de a se exprima, un

comportament și un interes autentic pentru celălalt, care îl făceau să fie foarte special. Te simțeai atât de bine cu el, încât îți doreai să îi devii prieten. Secretul succesului lui era că transmitea virtuți: respect, armonie, eleganță, atenție și apreciere pentru celălalt. Într-un fel sau altul, atitudinea sa propaga aceste calități și cu toții voiam puțin din fiecare.

Persoanele charismatice se comportă extraordinar în relațiile cu ceilalți pentru că:

- Caută să iubească și să scoată la lumină partea afectuoasă din toată lumea.
- Nu pun presiune: știu că singurul lucru esențial este să fie prezente, să țină companie.
- Au o atitudine frumoasă, exprimă virtute.

Dacă ne concentrăm pe aceste trei puncte, relațiile sociale vor fi mereu agreabile și utile și vom reuși să ne facem plăcuți de aproape toată lumea. Să ne amintim încă o dată, e foarte simplu: iubire, companie, virtute.

În acest capitol am învățat că:

- Toți putem învăța să fim charismatici.
- Cele trei instrumente utile pentru a reuși sunt: iubirea, compania, virtutea.
- A iubi înseamnă a surprinde esența bună a oamenilor, a te îndrepta de la început cu încredere către inima minunată a tuturor.
- Pentru a iubi ne putem imagina că am putea participa împreună la un proiect frumos și generos.
- A ține companie nu înseamnă să renunțăm la a interacționa, ci câteodată doar la a oferi o prezență plăcută.
- A exprima virtute se referă la a adăuga la interacțiune un plus de eleganță, iubire sau generozitate pentru a-i molipsi pe ceilalți.

11

# Să relaționăm exemplar cu persoanele dificile

*Discipolii unui rabin aveau o dezbatere asupra adevăratului drum către divinitate. Unul spunea că se petrecea în efort și perseverență. Trebuie să te înarmezi cu tenacitate și disciplină. Trebuie să te rogi să fii atent și să trăiești drept.*

*Un altul propunea o cale diferită:*

*— Nu este vorba de a te forța, ci de a te elibera de ego. Pentru a te trezi trebuie să te relaxezi și să trăiești învățăturile. Nu te forțezi, ci înțelegi.*

*Cum nu reușeau să ajungă la un consens, s-au dus la maestru, care l-a ascultat pe primul discipol și discursul său despre efort. Când a terminat, tânărul a întrebat:*

*— Acesta este adevăratul drum?*

*— Clar, fiul meu! a răspuns rabinul.*

*Cel de-al doilea discipol, dezamăgit, și-a expus teoria. După părerea lui, secretul consta în bucurie. Când a terminat, a întrebat:*

*— Nu este adevăratul drum?*

*— Să nu ai nicio îndoială că este, dragul meu! a răspuns maestrul.*

*În acel moment, un al treilea student a ridicat vocea:*

*— Dar, rabinule, nu pot avea amândoi dreptate.*

*Înțeleptul a surâs și a spus:*

*— Și asta este adevărat, dragul meu.*

Să ne amintim pur și simplu acest lucru de netăgăduit, și anume că toate ființele umane sunt dificile și în același timp minunate. Profunda înțelegere a acestui adevăr ne poate transforma și ne poate face capabili să relaționăm minunat cu ceilalți. Inclusiv cu persoanele cele mai dificile. Toți suntem capabili de bunătate și de răutate, toți avem dreptate și suntem cam la fel.

Poporul german este acum unul dintre cele mai moderne, ecologist și democrat, dar nu cu mult timp în urmă era răutatea întruchipată, cu deliranta lui ideologie nazistă. Să nu ne mințim: toate țările sunt susceptibile de a manifesta o nebunie colectivă.

Fără îndoială, noi suntem cei care alimentăm acest lucru, cu generozitatea fără limite și egoismul nostru orb. Oamenii depind în mare măsură de influența comună, care are puterea de a-i transforma în cele mai bune sau în cele mai rele versiuni ale lor.

Cu cât evoluăm mai mult există și un risc direct proporțional de a greși. Și este foarte natural să intrăm și să ieșim din nebunii tranzitorii.

Însuși Papa Francisc, acum câțiva ani, a pus problema în mod eronat predicând în favoarea violenței în detrimentul păcii. Era în avion către Roma când au avut loc atacurile teroriste asupra redacției Charlie Hebdo. Surprinzător, a justificat atacul într-o manieră neașteptată: „Nu se poate insulta credința oamenilor. Dacă cineva îmi insultă mama, îi aplic o pedeapsă, e normal!".

Explicația sa contrazice esența mesajului evanghelic și, în plus, este foarte nevrotică. Dar, pe de altă parte, este în regulă, nu se întâmplă nimic. Cu siguranță că și Papa, cu toate că este înțelept și un bun orator, poate greși uneori.

Cu toții ne aflăm sub incidența acestui risc. A crede contrariul este o eroare tipic umană.

În acest capitol vom învăța să relaționăm fantastic de bine cu ceilalți atunci când își pierd controlul și se comportă ca niște nevrotici, sunt violenți, supărați sau pur și simplu nerezonabili.

Este vorba despre șase tehnici care contribuie la păstrarea calmului în momente de criză și la recâștigarea sănătății mentale chiar și pentru cel mai nebun interlocutor.

## Este interzis să rezonăm

Prima strategie pentru a învăța să dezactivăm iraționalitatea celuilalt este aceasta: „În momentele de nebunie, este interzis să rezonăm".

Când avem un acces de furie, acționăm nevrotic. Exagerăm realitatea. În loc să vedem situația ca pe un minuscul inconvenient sau ca pe o provocare interesantă, suntem convinși că este sfârșitul lumii, războiul nuclear! Este ca și cum în acel moment ne gândim că suntem într-un tren care, mergând cu viteză maximă, este pe punctul de a deraia și ne spunem: „Trebuie să evităm dezastrul cu orice preț!". Dar totul nu este decât o iluzie, o halucinație. Dacă atunci cineva încearcă să discute cu noi și ne spune adevărul: „Uite! Nu se întâmplă nimic! Nu este niciun tren! Nu ai de ce să te agiți! Calmează-te!", fără îndoială vom deveni și mai isterici.

„Dar ce spui, ești nebun? Dumnezeule mare, pleacă de aici și lasă-mă să fac ce vreau!".

În aceste momente exagerate, atât realismul, cât și orice tip de dialog sunt sterile. Este ca și cum am încerca să deschidem o ușă cu o cheie nepotrivită: putem să o învârtim toată

ziua, nu vom reuși decât să ne sucim încheietura. Când cineva este nevrotic, esențial este să lăsăm să treacă timpul până când lucrurile revin la normal, până ce cheia ajunge la mărimea potrivită. La câteva zile după momentul de criză vom putea deschide ușa cu o cheie adecvată, având o viziune rațională asupra lucrurilor. Doar atunci va fi posibil să ne înțelegem.

Eu recomand pacienților mei să nu încerce niciodată să clarifice o problemă în momentul supărării, al crizei. Acest lucru doar ar înrăutăți situația. De aici putem distinge prima normă: trebuie să știm să așteptăm.

Unul dintre exemplele clasice ale sintagmei „interzis să rezonăm" este gelozia. Când unul dintre parteneri are un atac, este clar în unul dintre aceste momente de „nebunie" temporară. Conversația se poate desfășura așa:

— Răspunde-mi! Unde ai fost după serviciu? Spune-mi adevărul! spune ea, vizibil afectată.

— Vrei să-ți spun? Serios? răspunde soțul.

— Da! Știu că nu ai fost la serviciu până acum.

— Chiar vrei să știi?

— Haide! Spune-mi odată!

— Păi am fost în toate cluburile de curve din oraș. Ăsta este adevărul, le-am luat pe toate la rând și nu am fost doar cu femei, ci și cu bărbați!

Cu cât cealaltă persoană insistă mai mult să rezoneze, cu atât spunem mai multe tâmpenii, dând impresia clară, fără cuvinte, că nu vom reuși să ne înțelegem.

De asemenea, este important să discutăm despre a „nu discuta"; aceasta înseamnă să evităm să spunem deschis că nu vrem să discutăm în acel moment. Și unica formă de a o face este prin intermediul... suprarealismului: să ne prefacem nebuni, folosind umorul.

Dacă vom face greșeala de a spune: „Nu putem vorbi despre acest lucru astăzi, dragă, pentru că ești puțin afectată...", deschidem deja poarta către discuție.

Fratele meu, Gonzalo, este foarte bun în momentul „interdicției de a vorbi", când noi toți suntem nevrotici. În familia mea, în general, suntem foarte toleranți cu deciziile celorlalți. De exemplu, când organizăm o masă, niciodată nu-i presăm pe ceilalți să participe. În niciun caz nu întrebăm motivul absenței. Nu credem în obligații. Fiecare face ce dorește și acceptăm automat orice atitudine, indiferent care ar fi aceasta. Dar câteodată se întâmplă să cădem în dorința de a impune ceva cuiva. De exemplu:

— Gonzalo, vino să petreci sfârșitul de săptămână la țară. Haide să mergem cu toții.

— Nu, mergeți voi! a replicat el.

— Dar o să fie grozav! Vom merge în excursie și va fi super tare!, am insistat eu.

Fratele meu, când îmi simte insistența — adică nevroza mea —, a activat principiul „interzis să vorbim" suprarealist:

— Ce spui? Ești nebun? Cum să mergem acolo? Ești nebun! și s-a pus pe un râs ca și cum aș fi spus cea mai mare tâmpenie din lume.

În acel moment am știut că nu voi putea să-l scot de acolo. Va râde, îmi va repeta că sunt nebun și îmi va întoarce vorba făcând glume în cascadă. Manevra lui îmi spunea, într-un fel categoric, că nu mai avem ce discuta.

Așa am reușit ca nimeni să nu se supere. Discuțiile interminabile nu duc la nimic bun. Și amândoi am râs, schimbând subiectul.

## Cele cinci instrumente

În afara ideii, pe care trebuie să o avem foarte clar în minte că atunci când nivelul de nervozitate crește nu trebuie să încercăm să rezolvăm problema, putem aplica și alte instrumente împotriva nebuniei altora.

Este vorba despre:

- Umor
- Iubire
- Suprarealism
- Să ne adresăm ca unor nebuni
- Să-i lăsăm singuri

Primele trei norme sunt descrise în detaliu în prima mea carte, *Arta de a nu ne amărî viața.* Umorul, iubirea și suprarealismul au ca obiectiv să-l scoată pe celălalt din contextul destabilizator.

Un bun exemplu de utilizare a primelor trei instrumente este cel pe care l-am dat înainte, cu gelozia. În acest caz, femeia insista să știe ce a făcut soțul ei după serviciu:

— Răspunde-mi! Unde ai fost? Spune-mi adevărul! spunea ea, vizibil afectată.

— Vrei să-ți spun? Serios?

— Da! Știu că nu ai fost la serviciu până acum.

— Chiar vrei să știi?

— Haide! Spune-mi odată!

— Păi am fost în toate cluburile de curve din oraș. Ăsta este adevărul. Le-am luat pe toate la rând și nu am fost doar cu femei, ci și cu bărbați!

Acest răspuns implică umorul și suprarealismul. Soțul este închis la dialog, îi comunică de fapt soției sale că nu va vorbi pe această temă, pentru că în realitate toată discuția este lipsită de sens.

Dar, la un moment dat, poate adăuga comportamentul plin de „iubire", care acționează ca un adevărat balsam pentru nebunie.

— Dar, draga mea, pe tine te iubesc cel mai mult pe lume. Nu am ochi decât pentru tine.

Și spunând acest lucru, o sărută, o prinde de talie și își exprimă toată dragostea. De cele mai multe ori agresorii sunt dezarmați. Dintr-odată dispare tot delirul acela dramatic.

E ideal să ne interzicem să discutăm în criză. Vom încerca să o rezolvăm în alt moment, fără așteptări extraordinare, creativ și inteligent.

## Nebunul are întotdeauna dreptate

În ciuda tuturor proprietăților curative ale iubirii, ale umorului și ale suprarealismului, nu întotdeauna vom reuși să-l liniștim pe celălalt. Atât de puternică este, uneori, nevroza.

În acest caz ne rămâne să folosim ultimele două instrumente:

1. Să ne adresăm ca și cum am vorbi cu un nebun.
2. Să-l lăsăm singur.

Acestea sunt soluții temporare. Trebuie să ne ocupăm de această problemă câteva zile mai târziu, aducând soluții pline de imaginație și amuzante. Dar să ne amintim că în momentul de criză orice discuție nu ar face decât să înrăutățească situația.

Instrumentul „să le vorbim ca și cum ar fi nebuni" este foarte util pentru șef. Va trebui să-l aplicăm întotdeauna când observăm că șeful este afectat. Atunci are nevoie de o recunoaștere a presupusei gravități a problemei, să simtă că are pe cineva de partea lui.

Nu se întâmplă nimic dacă îi dăm dreptate pe moment. Nu ne înjosim, ci doar recunoaștem că toți avem, din când în când, ieșiri necontrolate.

În copilărie locuiam în Horta — cartierul muncitorilor din Barcelona, iar acolo era un tânăr de vreo douăzeci și cinci de ani, pe care îl întâlneam mereu pe străzi. Trăia într-un spital psihiatric din apropiere și îi permiteau să iasă diminețile. Era un băiat bun și lumea îl simpatiza. Obișnuiau să-i dea de lucru, cum ar fi să care cutii. Dar în multe zile avea accese de hiperactivitate și-l puteai vedea dezbrăcându-se, vorbind tare, cufundat în cine știe ce plan fără sens. În aceste momente se ocupa cu nimicuri, mergea grăbit dintr-o parte în alta și nu se putea înțelege cu nimeni. Atunci vecinii se purtau foarte bine cu el, ca niște specialiști, profesioniști în probleme de sănătate mentală. Când era în criză, fixat într-una dintre ideile lui delirante, îi spuneau:

— Ricardo, da, clar! Rezolvă ce te preocupă acum, dar după aceea ia-ți un suc. Ia bancnota asta și poți să-ți cumperi ceva de băut din partea mea.

Îl tratau tot timpul cu drag, dar știau că în acele momente era inutil să-l contrazică.

Toți devenim nebuni din când în când și ne face bine să ne liniștească cineva. Nu este nimic rușinos să recunoaștem acest lucru și să dăm dreptate temporar cuiva.

## Cura de solitudine

În sfârșit, ultima opțiune din strategia noastră este „să-l lăsăm singur". Când nimic altceva nu funcționează, întotdeauna putem lăsa persoana agitată cu gândurile sale, sperând că timpul îi va reda judecata. Este esențial să evităm

să o jignim, trântindu-i ușa în nas. Nimeni nu trebuie să se simtă abandonat și neapreciat. O frază de genul acesta ar putea fi suficientă:

— Off! Tocmai am citit un mesaj de la mama. Spune că are un atac de anxietate. Dragule, te las puțin singur, pentru că trebuie să mă duc să o văd. Mă întorc imediat și vorbim.

După două sau trei ore, cu siguranță perechea noastră s-a calmat. Este cea mai mare favoare pe care i-o putem face pentru a nu ne certa; să punem paie pe foc nu ar face decât să ne dispere pe amândoi, complet inutil.

Aplicarea celor cinci instrumente pentru a gestiona nevrozele celorlalți este o artă. Fratele meu Gonzalo este un maestru, dar toți putem învăța.

Este vorba despre explorarea și exersarea acestor posibilități. Sunt persoane care reacționează mai bine cu o combinație de manevre determinate, iar la altele funcționează exact contrariul. Dar vom avea multe posibilități de a exersa, având în vedere că în jurul nostru abundă nevrozele.

Chiar merită să încercăm. Fără nicio îndoială, maeștrii în gestionarea persoanelor dificile vor avea un avantaj competitiv enorm în viața lor personală și profesională, dar, mai presus de orice, acest talent va contribui la fericirea lor.

În acest capitol am învățat că:

- Toate ființele umane greșesc și devin nevrotice la un moment dat.
- Putem învăța să reacționăm inteligent la nevrozele celorlalți.
- Înainte de orice, trebuie să ne amintim: „În momentul de nebunie este interzis să rezonăm" cu persoana respectivă.
- Cele cinci instrumente de bază sunt: umorul, iubirea, suprarealismul, să le vorbim ca unor nebuni, să-i lăsăm singuri.
- Dacă practicăm mult, vom ști să folosim fiecare instrument la justa lui valoare, pentru fiecare situație în parte.

## 12

# Mai mult decât să știm să uităm, trebuie să știm să iertăm

*Călătorind în India, Nastratin a trecut pe lângă un templu foarte frumos. A intrat și l-a întâlnit pe călugărul care se ocupa de el.*

*— Templul nostru este în slujba tuturor ființelor, în special a peștilor și a păsărilor, spuse yoghinul.*

*— Pot rămâne aici câteva zile? întrebă Nastratin. Avem ceva foarte important în comun: un pește mi-a salvat viața.*

*— Aș fi foarte încântat să vă găzduiesc! spuse yoghinul. Sunt devotat animalelor de câteva zeci de ani, dar niciodată nu am putut fi în comuniune cu ele, așa cum reușiți dumneavoastră. V-a salvat viața! Aceasta demonstrează că toate ființele sunt conectate.*

*Nastratin a petrecut câteva săptămâni foarte frumoase în această comunitate, învățând exerciții de yoga.*

*După un timp, yoghinul întrebă:*

*— Acum, că suntem prieteni și tu te simți relaxat, mi-ai putea explica suprema ta experiență cu peștele care ți-a salvat viața? Ar fi o onoare.*

*— Nu știu dacă ar fi o idee bună, a răspuns înțeleptul.*

*Dar yoghinul a insistat cu lacrimi în ochi, numindu-l „maestru" și atingând pământul cu fruntea.*

*— Prea bine, deși nu cred că ești pregătit pentru mărturisirea pe care ți-o voi face. Acest pește mi-a salvat viața. Eram pe punctul de a muri de foame când l-am pescuit. Era enorm și m-a hrănit timp de trei zile.*

Această amuzantă poveste ne arată că nimic nu este perfect. Cei care construiesc lumi ideale, separate de realitate, sunt condamnați să revină într-o bună zi cu picioarele pe pământ.

## Lumea nu este perfectă

Unii consideră că cele cinci instrumente contra nevrozelor și nevrozaților nu sunt oneste, având în vedere că în loc să tranșeze conflictele, le evită și cu siguranță sunt manipulatoare.

Trebuie să ținem cont că universul nu este perfect și nici nu va fi vreodată. Din această cauză, există o distincție între ceea ce ne dorim să fie și ceea ce este cu adevărat, între ideal și real; cel mai inteligent ar fi să acoperim acest spațiu cu instrumentele menționate.

Oamenii sunt minunați și în același timp sunt și nebuni. Este normal, face parte din misterioasa noastră natură. Și trebuie să învățăm să respectăm aceste momente de suprarealism.

Cu o anume ocazie, profesorul de yoga Ramiro Calle mi-a povestit o anecdotă foarte amuzantă. El, care are mai mult de șaptezeci de ani și și-a petrecut toată viața în lumea dezvoltării personale, se afla într-o zi acasă, ocupându-se de o anume treabă domestică.

La un moment dat, s-a enervat și a tras o înjurătură.

Soția lui a spus:

— Ramiro, tu îți petreci mult timp meditând, dar uite cum reacționezi când te enervezi!

La care el a replicat:

— Draga mea, nu știi cum aș reacționa dacă nu aș mai medita.

Această simpatică anecdotă ne demonstrează că ființele umane sunt campioane ale exagerărilor și ale defectelor, ale imperfecțiunilor și ale nevrozelor. Întotdeauna va fi așa. Este imposibil să atingem perfecțiunea. Și, bineînțeles, cel mai inteligent trebuie să știe să se adapteze la acest lucru, la fel cum sălciile se înclină la vânt: înțelepciune nativă pentru o armonie reală.

## Acceptarea necondiționată a celorlalți

Psihologia cognitivă atestă un concept numit Acceptarea Necondiționată a Celorlalți pentru a relaționa bine cu toată lumea, pornind de la încredere, iubire și charismă. Și mai mult decât atât, este secretul stimei de sine.

Capitolul anterior a fost conceput ca idee de bază. Este cadrul care ne permite să aplicăm cele cinci instrumente descrise: iubire, umor, suprarealism, să le vorbim ca unor nebuni și să-i lăsăm singuri.

Prin Acceptare Necondiționată se înțelege că toată lumea este bună în mod natural, dar că în anumite ocazii devenim nebuni, agresivi, dușmani ai celorlalți (și ai noua înșine). Dar:

a) (Aproape) toți avem leac pentru această problemă.
b) Nebunia ne afectează pe toți din când în când.
c) A-i ajuta pe ceilalți să se transforme este un exercițiu sănătos și minunat.

Acceptarea Necondiționată a Celorlalți include ideea că trebuie să ne protejăm de atacurile „nebunilor", dar din dragoste și din sănătoasa intenție de a reuși să-i vindecăm într-o zi.

Într-un alt volum am vorbit în detaliu despre Acceptarea Necondiționată a Celorlalți și am povestit despre un fantastic model de Acceptare: un preot de șaptezeci și doi de

ani, care are o casă foarte specială în Martorell, aproape de Barcelona. Este un adăpost al celor mai răi condamnați din Spania, cei în preajma cărora nu vrea să stea nimeni când ies din detenție: violatori, asasini și alți delincvenți periculoși. El le întinde o mână pe parcursul unor luni — câteodată ani — și îi ajută să-și găsească un mod de a trăi după atât de mult timp petrecut în închisoare.

Josep Maria Fabro, acest sacerdot atipic, a fost protagonistul unui interviu în programul de televiziune *Salvados* (îl găsiți și pe YouTube) și al unei discuții pe care o voi relata în continuare, pe care am avut-o într-o cafenea din Barcelona. Tema discuției a fost, bineînțeles, Acceptarea Necondiționată a Celorlalți.

## Discuția cu părintele Josep Maria Fabro

*Nastratin era un bărbat în vârstă și își contempla viața, care se apropia de sfârșit. Într-o zi, așezat la o ceainărie cu prietenii lui, le-a explicat:*

*— Când eram tânăr și plin de energie, mă rugam la Allah să-mi dea forță să schimb lumea.*

*Toți îl ascultau cu atenție, pentru că era considerat un mare înțelept.*

*— La cincizeci de ani mi-am dat seama că, în ciuda eforturilor mele, lumea va continua să fie la fel. Așa că am cerut forță să-i pot ajuta pe cei pe care îi aveam aproape.*

*A suspinat, a băut puțină apă și a continuat:*

*— Iar acum, că sunt în vârstă, discursul meu este: „Allah, dă-mi forță să mă schimb pe mine însumi".*

RAFAEL SANTANDREU: Josep Maria, ți-ai petrecut toată viața muncind în închisoare, ajutând persoanele încarcerate

și, de asemenea, ai creat un adăpost pentru foștii deținuți. De ce faci toate acestea?

JOSEP MARIA: Pentru că toată lumea merită să fie iertată și iubită. Eu, la șaptezeci și doi de ani, în fiecare zi sunt mai fericit cu mine însumi. Nu-ți poți da seama cât de minunat este să-i pot transforma pe acești oameni. Și reușesc iubindu-i și fiindu-le alături în viață. Când văd că puțin câte puțin încep să aibă încredere în ei înșiși și privesc viața altfel... aceasta are o valoare inestimabilă pentru mine.

R. S.: Știi, în psihologia cognitivă credem că Acceptarea Necondiționată a Celorlalți este foarte sănătoasă, pentru că este echivalentă cu a ne Accepta pe Noi Înșine. Dacă îi pedepsim pe cei care greșesc, ne vom pedepsi și pe noi atunci când vom greși. Și acest lucru nu servește la nimic. Pentru a ne schimba trebuie să ne dăm răgaz și resurse.

J. M.: Sigur, Rafael! Pedeapsa este inutilă; folosește doar pentru a acumula ranchiună. De aceea închisorile ratează și condamnații recidivează masiv. Oamenii se pot schimba doar atunci când le oferi ceva diferit de ce au cunoscut; doar dacă le deschizi ochii către o viață nouă, generoasă, mai frumoasă. Și este clar că fiecare dintre noi trebuie să lucreze cu sine în același fel. Să ne spunem: „Am făcut ceva rău, trebuie să repar, după care, cu multă speranță, încep să mă construiesc într-o formă nouă".

R. S.: Eu cred că Acceptarea Necondiționată a Celorlalți îți permite să trăiești într-o lume de bucurie și încredere, și nu de teamă. A nu vedea oamenii ca fiind răi natural, ci ca purtători ai unei boli vindecabile, înseamnă că te concentrezi pe ceea ce este bun și nu pe ceea ce este rău. Te face mai puțin sensibil la prostiile pe care le pot spune ceilalți: dacă îți iau ceva, atunci ai ghinion! Aceste pierderi nu sunt atât de importante precum iubirea.

J. M.: Exact. Una dintre primele persoane pe care le-am primit a fost un columbian, care m-a ajutat să renovez casa în schimbul unui salariu. După ce terminaserăm camera lui, într-o zi a intrat și a încercat să-mi fure niște bani pe care îi țineam pentru cheltuieli. În decursul câtorva luni petrecute alături de mine își făcuse o copie de la cheie. Întâmplător, în acea zi eram acasă și l-am prins. Bine că s-a întâmplat așa, pentru că l-am iertat și i-am acordat încredere din nou. Mi-a fost greu, să nu crezi că nu, pentru că îl tratasem ca pe un fiu! Dar mi-am dat seama că o făcea din necunoștință. Cum spui tu, „din nebunie".

La închisoare, la început ceilalți condamnați încearcă să te înșele de multe ori. Să te folosească pentru treburile lor, câteodată chiar și pentru infracțiuni. Dar știi, trebuie să te lași înșelat. Nu-i nimic. În mediul în care au fost educați, acești oameni au fost tratați foarte rău. Dar în același timp mi-am spus: „Nicio grijă, vor intra sub influența mea și se vor schimba".

R. S.: Noi spunem că oamenii sunt buni prin natura lor. Dar sunt și capabili de acte urâte. Însă pe dinăuntru suntem doar acei copii care vor doar să fie fericiți și să-i facă fericiți și pe ceilalți.

J. M.: Acest lucru se vede perfect la delincvenți. Dacă li se arată un alt mod de viață, îl îmbrățișează pentru că în realitate bunătatea este ceea ce ne definește pe toți: generozitatea, fidelitatea, afirmarea binelui, adevărul. Eu le ofer oportunitatea de a se întoarce către acea parte din ei înșiși, iar când reușesc, nu știi cât îmi mulțumesc. Îmi spun: „Părinte, dumneavoastră m-ați salvat. Mi s-a deschis o altă viață".

R. S.: Tu nu refuzi niciun delincvent, indiferent de răul pe care l-a făcut. Stabilești relații de prietenie chiar și cu cei

care au abuzat și ucis copii. Cum reușești să te apropii de cineva capabil să facă acest lucru?

J. M.: Uitând oroarea, lăsând-o la o parte.

R. S.: Trebuie să fie foarte greu.

J. M.: Da, mi-a fost foarte greu. Și în continuare îmi este! Anul trecut am cunoscut un bărbat care avea mult peste șaizeci de ani. Și l-am întrebat: „Ți-a mai rămas mult de efectuat din pedeapsă?“„Depinde, eu sunt de treizeci de ani aici.“ I-am spus: „Trebuie că ai făcut ceva foarte grav. Ai comis o crimă?“ Mi-a răspuns: „Da, abuzam copii mici. Într-o zi, unul dintre ei m-a recunoscut și m-a turnat. Așa că l-am ucis.“ În acel moment mi s-a întors stomacul pe dos și m-am gândit: „Nu vreau să am de-a face cu tine, o să putrezești aici, în închisoare“.

După câteva zile a venit când eu țineam slujba. Era așezat în spate și mă privea cu o față ciudată: exprima dispreț de sine. M-am simțit puțin rău pentru că până și eu l-am respins. La finalul slujbei l-am abordat și am mers împreună să bem o cafea. Văzând că-l accept, i s-a luminat fața. Și eu m-am simțit foarte eliberat când am făcut acest pas și l-am acceptat așa cum era.

R. S.: Și în afara închisorii, acasă la tine, pe stradă, în parohia ta, exersezi Acceptarea Necondiționată a Celorlalți?

J. M.: Clar, încerc, dar este mai dificil să ajungi la inima oamenilor pe stradă decât în închisoare. Când ești într-o criză totală te deschizi către schimbare. În mod curios, îți descătușezi iubirea. Crizele sunt momente fertile.

R. S.: Asta văd și eu frecvent în cabinetul meu. De exemplu, multe persoane suferă de cancer și dacă profită să schimbe perspectiva și să se orienteze către a avea nevoie de mai puțin, ajung să fie mai fericiți ca înainte. Tocmai de aceea, crizele sunt o oportunitate.

J. M.: Același lucru se întâmplă și cu spiritualitatea. De aceea această muncă este atât de frumoasă. Pentru că am multe ocazii de a vedea schimbarea oamenilor, renașterea lor. Este ca și cum ai fi medic și ai vedea în fiecare zi miracolul nașterii.

R. S.: Într-o zi te-am auzit spunând: „Închisoarea este ceea ce tu vrei să însemne".

J. M.: Da, condamnații au posibilitatea de a-și crea o nouă viață din închisoare. Este clar că acolo au anumite condiționări, dar la fel e și-n viață. Trebuie să-și dea seama că există multe lucruri frumoase de făcut, mereu.

R. S.: Tu crezi că lipsa Acceptării Necondiționate a Celorlalți provoacă războaie?

J. M.: Cu siguranță, nucleul violenței este puțina încredere în celălalt. Dar politicienii se ocupă cu mesaje de alarmă: „Aveți grijă de voi, protejați-vă, fiți vigilenți", iar acest lucru face ca lumea să se teamă constant de atacuri, de jafuri, așa că devenim violenți.

R. S.: Frica este combustibilul exigenței și al violenței.

J. M.: Da, suntem atât de în gardă unii față de ceilalți, încât pare că vecinul mereu vrea să-mi ia ceva și trebuie să mă apăr. Și în acest fel ajungem să ne închidem unii față de ceilalți. Și mă întreb: de ce nu facem un pas decisiv către alt fel de conviețuire?

R. S.: Un obstacol este atașamentul pe care îl avem față de bunurile materiale și față de comoditate.

J. M.: Clar, pentru a putea să te apropii de ceilalți și să le arăți o viață nouă trebuie să-i ajuți să nu se teamă de tine, așa cum fac eu cu deținuții. Realitatea este că așa cum spunea Iisus, „ei nu știu ce fac"... , dar partea bună este că în timp se schimbă și este ca și cum s-ar naște din nou.

R. S.: Cheia este să tratăm situația cu metodă pedagogică, să-i demonstrăm celuilalt unde este viața bună, cheia fericirii. Asta îi face să meargă pe drumul către iubire.

J. M.: Asta este! Trebuie să-ți spui ție însuți: „Această povară pe care o am pe umeri se va transforma. Eu îl voi face pe celălalt să descopere că viața este altceva." Câteodată este un proces lung și greu, dar este metoda cea mai frumoasă și funcționează cu adevărat.

R. S.: Dar este și o formă de a ne liniști, pentru că deja nu ne mai este frică să ne fie furat ceva sau ca cineva să se poarte puțin urât cu noi. Acum totul devine o oportunitate de a-i schimba pe ceilalți.

J. M.: Complet de acord!

R. S.: Îți voi pune, Josep Maria, o întrebare pe care o primesc frecvent. Nu există limite în a-l Accepta Necondiționat pe Celălalt? De exemplu, dacă ai un prieten foarte dezagreabil, până la ce punct trebuie să-l accepți? Nu este mai bine să o termini cu el?

J. M.: Îți voi spune ce simt eu. Mie îmi produce un foarte mare rău interior să resping pe cineva. Mă apasă. De aceea caut mereu moduri de a converti această „dezagreabilitate" a persoanei în ceva bun. Mă deranjează tare să simt chiar și cel mai mic sentiment de respingere a cuiva. Și dacă acest lucru totuși se întâmplă, fac tot posibilul pentru a-l schimba.

R. S.: Uite, eu până acum sfătuiam oamenii să facă următorul lucru: „Poți alege pe cine păstrezi în viața ta și pe cine respingi, dar nu renunța niciodată să incluzi un procentaj de persoane dificile. Evită să ai doar prieteni agreabili sau familia perfectă, pentru că atunci vei rămâne singur". Trebuie să ai câțiva oameni dificili în viața ta pe care să îi tolerezi și să profiți ca să înveți de la ei.

J. M.: Nu este rău, deși eu prefer să-i accept pe toți.

R. S.: Cred că opțiunea ta este mai bună. O să mă gândesc mai bine.

J. M.: Să-mi spui la ce concluzie vei ajunge.

R. S.: Am un alt subiect, Josep Maria, se referă la psihopați. Este clar că există un procentaj de persoane — și eu spun mereu că este infim — cărora le lipsește ceva și nu pot experimenta nici bunătatea și nici să se pună în pielea celorlalți. Pe aceștia nu îi vom putea schimba cu iubire.

J. P.: Clar, eu în munca mea am întâlnit câțiva.

R. S.: Nici pe aceștia nu îi respingi?

J. M.: Nu, nici pe aceștia. Pentru că sunt foarte bolnavi, iar bolnavilor trebuie să le întinzi o mână și să-i ajuți să se îngrijească adecvat. În multe cazuri vor trebui să fie internați într-un spital psihiatric, bineînțeles, dar trebuie tratați cu maximă atenție și cu dorința de a-i vindeca într-o zi.

R. S.: Consider că este foarte important să le spui oamenilor că există foarte puțini psihopați. Este foarte rar să întâlnești unul. 99% dintre oameni nu sunt. Normal este ca dacă facem ceva rău să fie din confuzie, iar acest lucru să poată fi schimbat prin dragoste.

Mi-ar plăcea să comentez cu tine o altă temă, Josep Maria: eu cred că este foarte important să ne dăm seama de paradoxul că ființa umană este minunată și în același timp insignifiantă. Pentru că suntem grăunțe de nisip în univers.

J. M.: Eu, ca bun creștin, nu pot să nu fiu perfect de acord cu acest lucru.

R. S.: Eu, ca om de știință, mă gândesc la dimensiunea temporală a universului și ceea ce trăim. Totul durează cât ai clipi. Dar este bine să ne dăm seama că nimic nu este atât de important precum credem noi. Nici chiar marile tragedii ale umanității!

J. M.: Da, trebuie să-ți joci cărțile în fiecare moment, cât de bine poți. Întotdeauna ai oportunități de a face lucruri frumoase. Și lumea va exista cât va trebui să existe. Este bine să nu te crezi prea important, pentru că acest lucru te îndepărtează de lucrurile mici și minunate ale vieții. Și de esența vieții, care este iubirea.

## Agresivitatea născută din bunătate

„Cele mai mari nenorociri se
comit cu cele mai bune intenții."
Oscar Wilde

Acum ceva vreme am participat la o conferință pe tema Dezvoltării Personale, la Foro Emociona (Forumul Emoțional), în Santiago de Compostela, cea mai mare manifestare de acest tip din Spania. Au fost invitați experți din diverse domenii care au vorbit în fața a peste o mie cinci sute de persoane: foarte multă lume bine intenționată, doritoare să-și gestioneze mai bine universul emoțional.

Foro Emociona are loc într-un enormă sală de congrese decorată cu globuri, panouri colorate și are până și saltele pentru copii, care pot sări și se pot juca, pot dansa etc.

Eu eram ultimul vorbitor din acea zi și până la acel moment fusese o atmosferă plină de entuziasm, un adevărat succes. Mă decisesem să vorbesc despre o temă comună în psihologia clinică: „Anxietatea de performanță".

Lumea m-a primit cu aplauze când am apărut pe scenă și am expus principiile psihologiei cognitive pentru reducerea stresului provocat de „trebuie să facem lucrurile bine".

La un moment dat, în explicațiile mele am vorbit despre conceptul de „inteligență". Mare parte din anxietatea de

performanță rezidă în faptul că noi dorim să demonstrăm că „valorăm" mai mult sau mai puțin. Ne sperie foarte tare posibilitatea că lumea ne-ar putea considera „proști". Am explicat cum am reușit să mă eliberez de această constrângere. Deja nu mai vreau să fiu inteligent. Îmi este indiferent.

Am înțeles că în această lume toți suntem la fel de „proști", fiindcă știm atât de puțin despre sensul vieții și existența noastră. Pe de altă parte, inteligența nu ne asigură fericirea; așa că de ce să-i dăm atât de multă importanță?

În această argumentare am dat exemplul sindromului Down. Am spus: „Copiii cu sindrom Down sunt persoane minunate: veseli, simpatici, fericiți și foarte iubitori. Au foarte puțină inteligență, dar cui îi pasă? Sunt la fel de valoroși ca noi, dacă nu chiar mai mult. Dacă eu aș fi avut sindromul Down m-aș fi simțit la fel de frumos pentru capacitatea mea de a iubi, care până la urmă este lucrul care merită tot efortul în această viață".

Când am terminat discursul, printre aplauzele publicului s-a auzit o huiduială a unui grup nu foarte mic: Buuuuuu! Eram unicul vorbitor care primise o asemenea dezaprobare! Acela era un forum de bucurie, râsete și iubire. Ce se întâmplase?

După ce am coborât de pe scenă, m-am așezat să dau autografe. S-a format o coadă și am început să semnez. Ca de obicei, s-au apropiat cititori, care mi-au făcut mici confidențe. Dar apoi a apărut în fața mea un grup de șapte femei cu o atitudine tensionată. Una dintre ele, pe nume Laura, era liderul. Era o femeie de patruzeci de ani, frumoasă, îmbrăcată modern, foarte elegantă. Ea s-a așezat lângă mine, iar celelalte m-au înconjurat cu un aer foarte serios.

— Rafael, ceea ce ai spus referitor la sindromul Down a fost o rușine, mi-a explicat Laura cu buzele strânse.

Prietenele ei îmi aruncau priviri foarte aspre.

— Ai cunoscut cu adevărat pe cineva cu sindrom Down? a continuat ea, abia înfrânându-și furia.

— Da, mulți. De ce? am răspuns timid.

— Ca să clarificăm, sindromul Down nu este „bun", așa cum ai spus tu. Nici lipsit de inteligență. Expunerea ta a fost o rușine! Astăzi au fost aici cam opt sute de profesori din Galicia și tu ai contribuit în cel mai prost mod posibil la proliferarea stereotipului despre sindromul Down. Nu ar fi trebuit să lase să vorbească persoane ca tine, care n-au habar! a spus Laura, fără să-și rețină indignarea.

Celelalte femei încuviințau.

— Voi faceți parte din vreo asociație? am întrebat cu o voce foarte stinsă.

— Da! Asociația Teima din Galicia! a răspuns Laura, parcă scuipând cuvintele către mine.

— Și colaborăm de mulți ani cu Asociația Down Las Palmas. În fiecare an organizăm o strângere de fonduri pentru ei, a adăugat ea, pentru a îndulci atmosfera.

— Nu avem nevoie de bani, ci dorim să includem aceste persoane în societate! a încheiat Laura.

Începând din acel moment am decis să termin cât mai repede întrevederea și le-am cerut scuze. Le-am asigurat că nu am făcut-o special și că impardonabila mea comparație nu se va mai repeta. Laura și celelalte femei au plecat în grup compact.

Wow!! Ce experiență interesantă! Acea mostră de indignare, ură și agresivitate a fost cel mai bun lucru din ziua aceea.

În ziua următoare m-am apucat să schițez o schemă a fenomenului „vânătoarea de vrăjitoare", adică „intoleranța născută din bunătate".

## Pogromurile de ieri și de astăzi

De-a lungul istoriei s-a produs, o dată și încă o dată, fenomenul „vânătoare de vrăjitoare": persecutarea vrăjitoarelor, închiderea homosexualilor, uciderea evreilor în Europa Medievală... În democraticele State Unite ale Americii secolului XX, comuniștii au fost persecutați la Hollywood cu aceeași fervoare ultrareligioasă caracteristică Inchiziției.

Practic, în fiecare zi, într-un anume loc din presupusa noastră civilizație este demonizată irațional o anumită atitudine tabu.

Am putea să definim „vânătoarea de vrăjitoare" ca voința de eliminare completă și radicală a unui pericol nemaipomenit, sau de extirpare a oricărei suspiciuni a unui rău care în realitate nu există (sau este mult prea gonflat).

Vânătoarea de vrăjitoare nu se referă la o amenințare rațională, ca un tigru liber sau posibilitatea unui cutremur. Nu! Este vorba despre ceva mult mai rău, infinit mai rău! Vorbim despre un pericol congenital, abisal, fără remediu, coșmaresc, total. Vorbim despre un rău diabolic care doar urmează anihilării a tot ceea ce este bun pe pământ. De aceea vânătoarea de vrăjitoare este necesară, este urgentă și trebuie să fie radicală.

## Acest carburant numit teamă

Imaginația este minunată. Ne apropie de știință, de artă și de atâtea lucruri frumoase. Suntem unicele animale care posedăm un har! Dar poate fi un blestem, pentru că așa cum ne putem imagina scenarii sublime, la fel de bine putem crea lucruri malefice. Și să le credem!

Cădem foarte frecvent în tot felul de temeri abisale, inventate, inexistente, delirante. Suferim și le combatem exact ca nebunii care experimentează halucinații. Ce bine că pe Terra în realitate nu există un asemenea rău total!

Cineaștii au descoperit acum mult timp „fenomenul răului nedeterminat". Și-au dat seama de faptul că oamenii sunt mai speriați de o frică neclară decât de una definită și descrisă.

Într-un film, ceea ce provoacă mai multă frică este o scenă în care în spatele unei uși este ceva rău, dar nu se știe ce. Aceasta crește tensiunea până la cote insuportabile.

„Efectul răului nedeterminat" este enorm, pentru că activează debordanta imaginație a ființei umane. Amenințarea ar putea fi mai mult decât orice lucru cunoscut deja: ceva malefic, tenebros și infinit de rău.

Dar cum spuneam, dacă suntem raționali putem fi liniștiți, putem să mergem ca zebrele prin savană, pentru că știm că răul nu există. Răul care se poate realmente întâmpla oamenilor este limitat, deci vom alege să nu ne împiedice să fim fericiți.

## Moartea nu este atât de rea

Știm deja că cel mai rău lucru care ni se poate întâmpla este moartea — iar ea este naturală, necesară și chiar bună — nu avem niciun motiv să ne temem. Viața este ușoară, frumoasă și prietenoasă, paradisul în care am fost chemați să locuim.

De fapt, frica este carburantul fenomenului de vânătoare de vrăjitoare, „agresivitatea născută din bunătate". Iar antidotul este să gândim rațional.

Laura se temea că persoanele atât de dragi ei cu sindromul Down puteau fi respinse, iar orice efect similar

„trebuia“ combătut, extirpat și „radiat“ ca o terapie atomică, fără urme. Și dacă demonul scoate capul, așa cum i s-a părut intervenția mea, o durea sufletul. O durea și o înfuria. Simțea teamă, indignare, durere și furie în părți egale.

Emoții incredibile, fără îndoială, pentru o zi veselă ca aceea.

## Alb sau negru

Un fenomen caracteristic invenției demonilor absoluți și al gândirii alb/negru. Când cineva se convinge că există un rău total, tinde să vadă lumea împărțită în două: discipolii lui Belzebut și responsabilii urmași ai răului. Nu e nimeni la mijloc.

O prietenă, Ana, mi-a relatat într-o zi un dialog pe care l-a avut la serviciu referitor la spinoasa temă a agresorilor machiști. Fratele ei fusese acuzat pe nedrept că și-ar fi maltratat soția, iar Ana voia să apere în fața colegelor ei infirmiere ideea că aceste investigații ar trebui făcute cu foarte multă atenție.

Ana mi-a povestit:

— Au sărit toate pe mine! Una dintre ele nu-mi mai vorbește în continuare și a trecut mai mult de un an.

Pentru unele dintre prietenele ei, Ana a trecut automat de partea bandei „abuzatorilor“, ca un mizerabil complice al monstrului.

În cadrul curiosului fenomen „agresivitatea născută din bunătate“ poți fi situat în tabăra îngerilor sau în cea a demonilor. Iar dezbaterea, îndoiala, lejeritatea, reconsiderarea sau oricare alt sentiment te va plasa în suspiciunile ereziei, de partea anihilării. În psihologie, știm foarte bine că tipul de gândire alb/negru este un simptom de nevroză. Hipergelosul, de exemplu, ar dori să anihileze orice

posibilitate de infidelitate, la fel și teama lui că într-o zi se poate întâmpla ce este mai rău. Ipohondrul are nevoie, de asemenea, să fie 100% convins că analiza medicală exclude o posibilă boală. Nu îi este suficient 96%, suspiciunea existentă în acel 4% este intolerabilă.

De aceea, nimic nu este mai sănătos ca evitarea tiparului de gândire alb/negru. Viața are tonuri de gri, umbre și foarte multe nuanțe. Cu siguranță, observarea completă a fenomenelor ne va permite să găsim soluții reale și eficiente, chiar frumoase.

## Toți suntem la fel

Psihologia cognitivă — sănătatea mentală, în general — spune că toate persoanele se pot schimba. În realitate, credem că toate ființele umane sunt la fel, dar educația, mediul și tot ce am învățat ne atrag către bunătate, generozitate și iubire, ori în direcția contrară. Am văzut-o în numeroase ocazii, precum la foști delincvenți ca Lute. Și chiar la noi înșine. Această viziune este foarte benefică pentru societate în general și pentru fiecare în particular.

Dacă putem crede că în fiecare om există sâmburele bunătății, transformarea ar fi eficientă și efectivă. Dacă nu credem în schimbare, va fi foarte dificil să ne convertim în agenți ai schimbării.

Acceptarea Necondiționată a Celorlalți ne-ar ajuta să trăim într-o lume mai frumoasă și mai puțin periculoasă. Am putea simți mai puțină frică, am avea mai multă încredere, cuvântul magic al bunei influențe sociale.

Dar când apare demonizarea, teama nu ne dă pace și nici timp pentru a facilita schimbarea nimănui. Răul trebuie eliminat înainte ca el să ne elimine pe noi.

Laura, frumoasa apărătoare a celor cu sindrom Down, se plângea că nu ar fi trebuit să țin un discurs la acea conferință. Ea ar fi dorit ca eu să nu fi vorbit niciodată, atât de mare era pericolul pe care îl percepea.

Persoanele sănătoase, din contră, își expun argumentele cu gândul că vor aduce și pe alții în clubul apărătorilor unei idei sau alteia. O fac cu entuziasm pentru că știu că toți putem învăța, schimba și, cine știe, mai târziu chiar putem contribui la binele comun.

Toți ne-am schimbat viziunea asupra multor teme, de numeroase ori. Este bine să o facem. Cu toții am fost încăpățânați, cruzi, stupizi și imaturi. Dar și generoși, onești și altruiști. Așa este natura umană: capabilă de ce poate fi mai bun și de ce poate fi mai rău. Depinde ce parte a sufletului nostru alimentăm.

Dar prieteni, nu se întâmplă așa cu diavolul. Acesta nu se schimbă! Reprezintă răul cel mai radical și nu există metodă pedagogică pentru el. Când demonizăm, unicul care funcționează este ghimpele din inima noastră.

Pe 5 august 1931, în Barcelona a fost un pogrom; nu era nici primul și nici ultimul. Pogromul este un atac furibund asupra evreilor și astfel de atacuri s-au întâmplat de multe ori de-a lungul istoriei.

În acea zi, în oraș s-a răspândit un zvon răutăcios și oamenii buni au ieșit în căutarea vecinilor evrei, pentru a-i extermina. Au murit sute de adulți și de copii. După această nenorocire, mulți evrei au părăsit orașul — și Spania — pentru totdeauna. Alții, în mod incredibil, au rămas. Asasinii evreilor din acea zi îngrozitoare erau oameni buni, doar că le intrase în cap nebunia vânătoarei de vrăjitoare. Astăzi facem la fel, fără arme fizice, dar cu săbii de dispreț și insultă.

Pentru a evita demonizarea, vânătoarea de vrăjitoare, agresivitatea născută din bunătate și pentru că, în fine, suntem capabili să punem problema ca niște ființe raționale, putem face următoarele lucruri:

- Să fim deschiși mereu posibilității schimbării de opinie. Pe cât de ciudat poate părea, cine știe, celălalt poate avea dreptate.
- Să nu stabilim niciun tabu: orice temă poate fi discutată.
- Să evităm descalificările absolute: nimic nu e bun sau rău de la natură.
- Să lăsăm ca toate vocile să fie auzite. În niciun caz nu este rezonabil să-i împiedicăm să vorbească pe extremiști.
- Să încercăm să diminuăm teama în viață: nimic nu este atât de grav. Această poziție este mai sănătoasă, fericită și creativă.
- Să ne dăm seama că perfecțiunea nu există în univers. Și este foarte posibil să fim fericiți în el.
- Să ne dăm seama că este frumos să-l transformăm pe celălalt și să ne lăsăm transformați de ceilalți. Așa putem îmbunătăți relațiile umane.
- Toți greșim frecvent, e omenește. Cel fără de păcat este liber să arunce cu piatra.
- Pedeapsă pentru pedeapsă, să biciuim și să ne biciuim pe noi înșine nu ne motivează pentru schimbul entuziast, pentru îmbunătățire și pentru a învăța.
- De fiecare dată când un discurs ni se pare șocant, trebuie să analizăm mai mult argumentele lui. Cine știe? Am putea pierde ceva din vedere.

Eu admit că am tendința de a demoniza. Toți o avem. Să ne amintim că este un joc al fanteziei noastre dezlănțuite. Dar mi-am dat seama că pot ține sub control acest impuls.

Dacă vrem să creăm o lume mult mai bună, un loc creativ și fertil unde „oamenii se pot înțelege discutând", trebuie să evităm demonizarea. Din fericire, unicii demoni care există sunt satanicele maiestăți de la Rolling Stones.

„Nu sunt de acord cu ceea ce spui, dar voi apăra până la moarte dreptul tău de a o spune" — era crezul lui Voltaire.

În acest capitol am învățat că:

- Lumea nu va fi niciodată perfectă, trebuie să ne descurcăm cu asta.
- Acceptarea Necondiționată a Celorlalți înseamnă să îi considerăm pe toți minunați.
- Când facem ceva rău este din cauza „nebuniei" sau „confuziei".
- Ne putem distanța de cineva „nebun" și să continuăm să-l iubim de la distanță.
- Ajutorul acordat altora pentru schimbare ne va umple de iubire și de încredere.

## 13

# Să creăm relația de cuplu ideală

*Doi călători, unul care venea de la nord și altul care venea de la sud, s-au întâlnit din întâmplare pe drum și au decis să meargă împreună pentru a face călătoria mai plăcută.*

*— Încotro te îndrepți? l-a întrebat cel care venea din nord.*

*— Unde aș putea să întâlnesc un maestru autentic — a răspuns cel din sud. Caut de mulți ani, dar nu m-am descurajat. Știu că este dificil să întâlnesc un guru autentic.*

*— Și ce vei face când îl vei întâlni?*

*— Va fi un moment foarte special. Mă voi așeza la picioarele lui, inima mea va bate foarte tare și cu siguranță voi plânge. Să dea Dumnezeu să vină acea zi.*

*Au trecut câteva zile, în care ei au împărtășit multe întâmplări.*

*Într-o dimineață, bărbatul care venea din nord a spus:*

*— A venit momentul să ne separăm. Tu urmează-ți drumul tău, eu mi-l voi urma pe al meu.*

*— Unde vei merge? a întrebat tovarășul lui.*

*— Îmi voi continua căutarea.*

*— Care căutare?*

*— Aceea a unui autentic discipol. Este dificil să-l întâlnesc, dar nu voi dispera.*

Adevărata întâlnire între două persoane nu se petrece în ziua în care se cunosc sau în momentul în care se îndrăgostesc, ci mai târziu, când învață să „se predea".

Cele patru abilități pe care le vom studia în acest capitol ne vor ajuta să menținem această „predare" vie pe parcursul mai multor ani.

- Să clădim uniunea rezolvând problemele
- Să menținem aprins nucleul afectiv
- Să formăm o uniune a resurselor
- Să renunțăm la ideile preconcepute

Studiul a mii de perechi fericite — pe parcursul a mai mult de douăzeci de ani — ne oferă elementele-cheie ale unei foarte bune relații. Vestea extraordinară este că este vorba despre abilități pe care toți le putem învăța.

## Să clădim uniunea rezolvând problemele

Este bine să exersăm această abilitate, dacă se poate, înainte de a iniția o relație.

Trebuie să ne dăm seama că orice relație intimă — de prietenie sau de cuplu — cere să ne cunoaștem foarte bine. Și cunoaștem foarte bine pe cineva doar după ce am avut un dezacord. Înainte de asta eram doar „cunoscuți". Sau, ca foarte mulți, prieteni superficiali.

Cu prietenii superficiali este posibil să nu ne certăm niciodată, dar asta se datorează faptului că nu împărțim foarte mult.

Să formulăm altfel: poți să numești „prieten" doar pe cineva cu care te-ai certat și te-ai împăcat. Până la acel moment nu îl cunoști și încă nu ați devenit prieteni cu adevărat.

În toate relațiile oamenii conviețuiesc, fac lucruri împreună, au disensiuni, probleme, dezacorduri, apar lucruri care nu funcționează. Este imposibil să le evităm complet.

Și calitatea unei relații este marcată exact de cât de bine sau de prost ne rezolvăm problemele.

Lecția pe care o desprindem de aici este că un cuplu trebuie să se aștepte că se va întâlni cu aceste dezacorduri. Este normal! Chiar bine! Este semnalul că trăim laolaltă, că interacțiunea este de fiecare dată mai strânsă. Și avem o mulțime de oportunități de a crește împreună, prin intermediul lor.

Înseamnă chiar mai mult! Eu aș spune că fiecare dezacord rezolvat ne unește mai mult ca pereche: ne cunoaștem mai bine, am ajuns la mai multe acorduri, micile noastre conflicte sunt de fiecare dată mai intense și mai frumoase.

Am cunoscut foarte mulți oameni convinși că fiecare problemă de cuplu este un semn de incompatibilitate. Și așa, când ajung la dezacorduri, simt nevoia să fugă din relație. Nu-și dau seama că aceste situații sunt cărămizile cele mai importante cu care se construiesc legăturile; cu siguranță cele mai importante și frumoase.

De câte ori apare o problemă în cuplu, trebuie să ne gândim că este vorba despre un stadiu mai important al relației, de o oportunitate unică de a ne apropia, de a ne iubi în profunzime. Este vorba despre o aventură proiectată pentru amândoi, de o călătorie minunată care ne va deschide un peisaj relațional nou, mult mai colorat și mai bogat. Iubirea profundă și matură se deschide în fața noastră.

## Nucleul afectiv

Haideți să începem cu esențialul într-un cuplu: este ceea ce eu numesc „nucleul afectiv". Este ca nucleul unui reactor atomic, unde se creează magia și tot ce este mai important într-o relație.

Nucleul afectiv este senzația de suport, interes și dragoste necondiționată pe care o simt partenerii; se dezvoltă și se menține ca un foc pe care-l dorim aprins cât mai mult timp.

Un nucleu afectiv activ proporționează ceea ce cercetătorii dezvoltării infantile numesc „atașament": o senzație unică de securitate, stare de bine și plăcere în interacțiune, pe care de mici o dezvoltăm natural, prin mama noastră. Ca adulți, printr-o persoană care personifică iubirea și sprijinul necondiționat.

Într-un cuplu longeviv, nucleul afectiv apare prin expresia iubirii pe care partenerii și-o oferă reciproc la sfârșitul zilei. Când se așază pe canapea și se răsfață, când se duc la culcare, se îmbrățișează și se sărută. Când se trezesc și ies din casă, despărțindu-se ca parteneri, când mesajul nucleului afectiv este: „Viața mea este viața ta; voi face ce trebuie pentru tine. Ne vedem diseară, iubirea mea!".

Este foarte important ca partenerii să mențină acest nucleu afectiv ardent, intens ca nucleul unei centrale atomice. Restul lucrurilor rămân mult în urmă: că se ajută în casă, că unul dintre ei este mereu plin de bună dispoziție, că îi place să iasă sau să stea în casă... toate acestea sunt anecdote, în comparație cu „nucleul afectiv" pentru viața de cuplu.

## Problemele nu sunt o problemă

Îmi amintesc de un cuplu care a venit să mă vadă acum mulți ani; ea avea o cădere emoțională foarte puternică. Dintr-odată spunea niște cuvinte îngrozitoare, își concedia secretara și se supăra pe toți. Soțul ei a însoțit-o la prima vizită și mi-a explicat problema: „Nieves este destul

de afectată în ultima vreme. Să vedem cum ne puteți ajuta, domnule doctor".

Ceea ce m-a surprins la acest bărbat era că își iubea soția cu intensitate și fidelitate, independent de faptul că ea era bine sau rău. Nicio secundă nu și-a pus problema să o părăsească. Asta datorită faptului că ea îi echilibra „nucleul lui afectiv" și invers.

Ea avea momente proaste, dar îl iubea pe soțul ei, îl îngrijea, se interesa de el, îi oferea multă dragoste. Și amândoi știau că acesta era secretul forței lor.

## Forță pentru a ieși în lume

1+1 în contextul perechii nu este egal cu 2. Este egal cu 5 sau 6. De ce?

Pentru că atunci când unul simte că are sprijinul iubirii celuilalt, este mult mai capabil să ducă până la capăt orice ar avea de făcut. Cu mai multă forță ca unul, ca doi, ca mult mai mulți. În plus, aproape tot ceea ce facem atunci când avem un bun nucleu afectiv este în mare parte pentru a-l împărți cu celălalt.

Dacă această negociere iese bine, 70% din reușită este pentru persoana iubită, faci totul pentru ea mai mult decât pentru tine. Asta îți dă un sens vieții. Fiecare este mult mai eficient și fericit dacă lucrează pentru altcineva decât pentru sine. Este vorba despre „ieșirea din sine", care conferă o mare libertate și fericire.

Acesta este principalul beneficiu al unei perechi, al unui nucleu afectiv ardent: enormul sentiment de siguranță pe care-l proiectează, creșterea capacităților și a forței. Este un amestec de stabilitate și putere care ne va permite să ne dezvoltăm foarte bine viața de cuplu, fericirea. Este

bine să valorizăm foarte mult acest extraordinar beneficiu și nu micile dezacorduri care pot apărea pe parcursul conviețuirii.

Există studii care demonstrează că perechile bune — fericite și durabile — nu sunt așa pentru că sunt eficiente în rezolvarea conflictelor, ci pentru că au un mare nucleu afectiv.

Multe dintre cuplurile bune au infinite dezacorduri nerezolvate. Dar nu se întâmplă nimic. Se iubesc și se vor iubi, se susțin și se răsfață și acesta este fundamentul uniunii.

## Când nucleul se răcește

De multe ori se întâmplă ca perechile să nu considere „nucleul afectiv" ca fiind esențial, ci să acorde o mai mare valoare teoriilor și experienței, ca și cum partenerii ar fi doar niște colegi de apartament. Fără îndoială, colocatarii împart doar casa și nu ceva atât de puternic precum „nucleul afectiv".

Spus altfel, cuplurile rele lasă să se răcească nucleul afectiv pentru orice neînțelegere. De exemplu, dacă au avut o discuție pe teme politice în familie, astăzi nu se tratează cu afecțiune, seara nu se îmbrățișează pe canapea. O mare eroare!

Orice s-ar întâmpla, indiferent de cât de mare este dezacordul, seara trebuie să deschizi o sticlă de vin și să te îmbrățișezi. Indiferent cum a fost ziua. Va fi timp mai târziu pentru discuții pe tema problemelor supărătoare. La venirea nopții trebuie să hrănești copilul interior care este, tot, numai iubire.

În anumite situații, venirea pe lume a copiilor oprește alimentarea nucleului afectiv. Pare că bebelușul îți acaparează toată afecțiunea și nu mai ai timp pentru a dărui iubire și partenerului. Când copilul crește, părinții simt că dacă merg îmbrățișați pe stradă îi vor provoca gelozia. Din

nou, este vorba despre o greșeală. S-au oprit din a menține focul aprins!

Copilul poate simți gelozie pentru amorul părinților, dar acest lucru s-ar putea depăși arătându-i și lui iubire și dându-i timp să se obișnuiască. Astfel, când va fi adult, moștenirea de a fi avut părinți îndrăgostiți îi va fi de mare folos: va crede în pereche și va ști să o îngrijească atent.

De aceea activăm iubirea zilnică, interesul și susținerea mutuală și, mai presus de orice, relațiile care funcționează așa sunt spectaculos de solide.

## Uniunea care ne oferă foarte multe

*Tânărul Nastratin a bătut la ușa iubitei sale.*

*— Cine este acolo?*

*— Sunt eu, iubitul tău! a răspuns tânărul.*

*Din nou vocea a spus:*

*— Du-te, nu este loc aici pentru doi.*

*Nastratin a plecat să-și vadă de treburile lui. Mai târziu, s-a întors și a bătut din nou la ușă.*

*— Cine este? a întrebat vocea dinăuntru.*

*— Sunt tu! a răspuns vocea de afară.*

*Poarta s-a deschis și niște brațe îndrăgostite l-au înconjurat pe tânăr și l-au atras înăuntru.*

Al doilea pilon al unei relații ideale se referă la satisfacerea interesului fiecăruia. În continuare vom studia un concept revoluționar, bazat pe generozitate, pentru crearea prosperității.

Cu acest concept, relațiile de cooperare — din companii, organizații, cupluri — au un enorm succes. Fără el, tind să eșueze. Eu îl numesc „uniunea care oferă atât de mult".

## Exemplul UE

Este curios cum alianțele cele mai frumoase, precum Uniunea Europeană, unde o serie de țări se coalizează pentru a forma un stat imens, ne arată cum ar putea fi la modul ideal o pereche, ca formă primară de uniune.

Statele din UE caută cu maturitate binele comun, pentru că uniunea nu se bazează doar pe simpla democrație sau pe justiția imparțială. Aceste concepte sunt foarte bune, dar sunt altele care le depășesc, cum ar fi „uniunea resurselor". Uniunea resurselor înseamnă ca doi indivizi să se alieze pentru a satisface interesele fiecărei părți, dincolo de justiție sau de pura democrație.

În UE, țărilor mai puțin dezvoltate li se oferă ajutor pentru a-și putea ridica nivelul de trai, pentru că bunăstarea, în general, va fi în beneficiul tuturor. Aici „generozitatea" este mai presus de „justiție".

O pereche ar putea face la fel. Dacă o femeie dorește să aibă un copil, din punctul de vedere al uniunii resurselor ar trebui să-l aibă, chiar dacă bărbatul nu este sigur de acest lucru. În acest tip de uniuni generoase și abundente, soțul nu trebuie să se teamă, pentru că necesitățile sale particulare vor fi satisfăcute, la rândul lor, într-un alt mod.

Uniunea aceasta se bazează pe faptul că generozitatea și cooperarea sunt capabile să genereze o enormă abundență. Va fi mobilizat un neașteptat izvor de bunăstare, gratificare și administrare neașteptat. Pentru că partenerii (inclusiv familiile extinse) uniți în această manieră, generează mari sinergii și abundență, cum se întâmplă cu federațiile care funcționează astfel.

Dintre toate uniunile pe care oamenii le pot stabili, cea mai utilă este cuplul. Dar cum vom negocia faptul că

ea dorește un copil, iar el dorește o schimbare de carieră? Cum să nu facă totul pentru celălalt? Fiecare obține mai mult când acest tip de alianță aduce ca rezultat o enormă abundență pentru ambii.

Cele mai multe cupluri care nu funcționează nu au încredere în uniunea resurselor. Sunt ca țările care trăiesc în autarhie și neagă orice colaborare cu vecinii, de teama de a nu pierde; pe termen lung sunt condamnate să sărăcească.

În aceste perechi puțin cooperante, se creează un conflict când unul dintre parteneri manifestă un interes pe care celălalt îl vede ca pe o amenințare. Când ea vrea să aibă un copil, el nu vrea. Plecând de aici, fiecare trăiește apărându-se de interesele celuilalt.

Fără îndoială, ar fi mult mai bine ca ambii să se mobilizeze și să își satisfacă reciproc obiectivele. Nu le va fi greu dacă își dau seama că uniți vor crea o surprinzătoare abundență de resurse. De exemplu, în cazul dorinței de a avea copii, o pereche creativă și generoasă va găsi resurse suplimentare pentru a avea grijă de cei mici și pentru a duce la capăt multe alte activități.

Când avem încredere în uniunea resurselor apar soluții și mijloace extraordinare. Ajutorul bunicilor, vecinilor, prietenilor, o bonă angajată și multe alte soluții creative. În cazul bărbatului, nici el nu trebuie să se teamă că va avea de pierdut având un copil: interesul lui pentru a avea o viață împlinită va fi, la rândul lui, sprijinit de soție.

Vor fi resurse pentru tot, în aceeași manieră ca o asociere precum UE generează o prosperitate pe care nici o altă țară nu o poate obține pe cont propriu.

Pentru a crea uniuni de acest tip, recomand perechilor să vorbească, să-și propună să-și acorde acest gen de susținere unul celuilalt, să vizualizeze un viitor în care

să-și poată satisface orice dorință. Uniunea resurselor este o chestiune de viziune, entuziasm, bucurie și funcționează întotdeauna.

## Să renunțăm la ideile preconcepute

*Tot mereu Nastratin se ducea să ceară de pomană la sărbători, iar oamenii îl puneau la încercare de fiecare dată, cu un truc: îi arătau două monede, una de zece dinari și alta de unul. Nastratin alegea întotdeauna moneda care avea valoarea mai mică.*

*Toți cunoșteau această poveste. Zi după zi, bărbați și femei îi arătau două monede și Nastratin alegea la fel. Până când a apărut un om generos care, obosit de a-l vedea mereu ridiculizat, l-a chemat într-un colț și i-a spus:*

*— Întotdeauna când ți se oferă două monede, alege valoarea mai mare. Așa vei avea mai mulți bani și nu vei mai fi considerat un idiot.*

*— Dumneavoastră pare că aveți dreptate, a răspuns Nastratin, dar dacă o aleg pe cea mai valoroasă, nu îmi vor mai oferi bani pentru a demonstra că sunt mai idiot decât ei. Nu-și pot imagina cât câștig cu acest truc. Nu este nicio problemă să treci drept prost dacă în realitate ești deștept.*

Această poveste veche pune în evidență „prostul" care vrea să treacă drept „deștept". Fenomenul pe care-l vom studia în continuare are legătură exact cu acest lucru. În contextul perechii, a vrea să ai dreptate mereu cauzează multe conflicte realmente „prostești". Al treilea punct este practic și poate părea minor, dar poate evita multe stări inconfortabile și distanțări în cuplu. Mulțumită antrenamentului de „a renunța la idei preconcepute", vom învăța

să comunicăm cu onestitate, eleganță și iubire cu persoana cea mai importantă din viața noastră.

## Fără deștepți și încăpățânați

Aproape toți ne considerăm rezonabili, flexibili, deschiși la minte și buni la comunicare. Gentlemen, gentlewomen. Dar de regulă această imagine este mai mult ficțiune decât realitate. Normal este să fim încăpățânați, inflexibili, închiși la minte și groaznici într-o conversație.

Pe cei mai mari încăpățânați i-am cunoscut în cartierul muncitoresc Horta, în Barcelona. Când eram mic, ai mei mă trimiteau uneori să cumpăr dintr-un bar — unul dintre acele localuri cu tejghea metalică și covor de chiștoace. Acolo, în picioare în fața barului, cu paharele în mână, doi bărbați cu indicele cultural sub zero discutau animați pe o anumită temă. Bineînțeles, era vorba despre un torent de cuvinte schimbate la beție. Mulți căutau acolo stupida satisfacție de „a avea dreptate".

Toți putem să definim bețivanul analfabet, dar nu la fel de bine pe noi înșine, când suntem în aceeași stare. În acest capitol vom învăța cum să renunțăm la a ne purta prostește într-un bar plin de inși care se cred deștepți.

Odată, am cunoscut o femeie extraordinar de frumoasă: Camila. Era din Venezuela și lucra în Barcelona ca statisticiană. Cu un ten minunat, de metisă, era înaltă și zveltă și avea o poziție extrem de elegantă și grațioasă a capului. Era splendidă în toate sensurile.

Dar, după ce ne-am cunoscut puțin mai bine, s-a dovedit a fi foarte încăpățânată. Avea o compulsie constantă în a condamna în absolut toate opiniile. Era un obicei foarte neplăcut și dureros, pentru că era o persoană fascinantă care

devenea foarte aspră, din cauza acestei stupide manii de a avea dreptate întotdeauna.

Așa că am ales o cină în doi pentru a-i spune următoarele:

— Știi, în engleză există un cuvânt fantastic, care lipsește din dicționarul nostru: *opinionated*. Îl cunoști?

— Nu, ce înseamnă? a întrebat femeia cu cei mai spectaculoși ochi de culoarea alunei.

— *Opinionated* este o persoană care își apără ideile în mod agresiv în fața celor care o contrazic. Este un concept negativ, i-am explicat cu un aer amuzant și amabil.

— Îhmm, și? a întrebat ea, zâmbind.

— Draga mea, înseamnă că ai momente când devii foarte *opinionated* și mă încântă cât de frumoasă ești când faci acest lucru.

Camila a surâs, arătându-și dinții incredibil de albi ce contrastau atât de frumos cu pielea ei închisă la culoare.

— Da, câteodată sunt puțin încăpățânată, cum spui tu, a mărturisit ea cochet, în timp ce a luat o gură din paharul cu vin.

— De fiecare dată când devii *opinionated* îți voi da un sărut, am răspuns, ridicându-mă peste masă pentru a-i săruta buzele.

În afara faptului că la acea cină am sărutat-o cam de zece ori, de fiecare dată devenea *opinionated*. Și tot de fiecare dată Camila surâdea amuzată în timp ce învăța să se vadă în oglinda încăpățânării.

După acel episod, care a avut loc în urmă cu niște ani, i-am cerut partenerei mele să-mi semnaleze această eroare cu un sărut când eu însumi deveneam *opinionated*. Și pot spune că în fiecare zi o fac mai puțin.

Am învățat să-l ascult pe celălalt, să nu mai vreau să am dreptate mereu, să las ușa deschisă pentru adevărul

celuilalt. Camila, cu încăpățânarea ei exagerată, a fost cea mai bună profesoară a mea. La vederea unei persoane fermecătoare ofilindu-se în acest fel, am înțeles că este stupid să vrei să ai dreptate cu prețul distrugerii atmosferei.

Este greu de înțeles că atâtea perechi își distrug relațiile pentru stupizenia de a avea dreptate. Este doar un obicei, dar este capabil să ne amărască conviețuirea și să ne facă să ne gândim că „nu suntem compatibili".

În cabinetul meu am cunoscut multe astfel de cupluri; cei mai mulți dintre ei se iubeau, aveau foarte multe în comun și șansa de a fi fericiți împreună. Dar obiceiul acesta păcătos transforma aceste relații într-o ceartă continuă.

Să învățăm nobila artă a conversației, de a ne susține și de a ne iubi. A vrea să ai dreptate te duce foarte aproape de atitudinea bețivului; a înțelege motivele celuilalt te face adorabil și cultivat.

În acest capitol am învățat că:

Există patru abilități fundamentale pentru o relație lungă și frumoasă:

1. Să clădim uniunea rezolvând problemele
2. Nucleul afectiv
3. Uniunea resurselor
4. Să renunțăm la ideile preconcepute

- Neînțelegerile sunt o oportunitate necesară pentru a consolida o relație.
- Nucleul afectiv înseamnă susținerea și iubirea necondiționată oferite în fiecare zi prin intermediul unor mângâieri sau al unor discuții complice.

- Să nu renunțăm NICIODATĂ la aceste expresii de sprijin și afecțiune, chiar dacă suntem supărați sau avem copii geloși.
- Uniunea resurselor implică să vrem să satisfacem necesitățile perechii și să nu le vedem niciodată ca pe niște amenințări.
- Membrii unui astfel de cuplu sunt mai generoși și creează o atmosferă minunată pentru amândoi.
- A fi *opinionated* înseamnă a fi închis la minte și a avea un discurs aberant.
- A fi *opinionated* împiedică minunata artă a conversației.
- Toți putem renunța la a fi *opinionated* grație unui antrenament adecvat.

## 14

# Să-i influențăm ușor pe ceilalți

*Rabinul Iosif vizitase un oraș în care avea mulți adepți, iar acum se pregătea să se întoarcă acasă. Fidelii lui discipoli i-au propus să-l însoțească o bucată de drum. Dar exact când trăsura a ieșit pe porțile orașului, rabinul a coborât și i-a cerut vizitiului să continue fără el și s-a amestecat printre discipoli.*

*Toți au întrebat:*

*— De ce faceți asta, rabi?*

*Iar acesta le-a răspuns:*

*— Pentru a vedea devotamentul cu care mă însoțiți, nu am vrut să ratez o asemenea acțiune!*

Această poveste vrea să exprime o subtilă învățătură: virtuțile aduc mari beneficii celor care le practică. Acesta este principalul sens. Dacă vrem ca cineva să se schimbe, va trebui să îi arătăm aceste magnifice câștiguri.

La întâlnirile cu cupluri am auzit de nenumărate ori următoarea expresie: „Voia să mă schimbe, să mă transforme în altă persoană și nu puteam tolera acest lucru".

Există ideea că nu este bine să vrem „să schimbăm" pe cineva. Eu sunt convins de contrariul: cred că este bine să-i influențăm pe ceilalți. Este firesc și facilitează conviețuirea.

Aș spune chiar că bunele relații sunt acelea în care se produce o transformare frumoasă a ambilor parteneri: să te schimbi ușor și să te lași transformat, să înveți și să accepți ce ți se explică.

Să ne modelăm reciproc pentru a ne transforma în persoane mai bune.

Această frumoasă educație mutuală este fundamentală pentru orice relație, dar în contextul cuplului se revelează a fi mult mai important, pentru că partenerul este persoana cu care conviețuim și construim cel mai mult.

Îmi aduc aminte că prima dată când am împărțit un apartament cu cineva am învățat câteva chei valoroase ale conviețuirii care sunt un exemplu de transformare comună.

Am început să locuim împreună patru persoane într-un apartament din Eixample, Barcelona: eu, prietena mea Clara, Emilio cu iubita lui. Eram tineri și energici. Era un apartament de cincizeci de metri pătrați, din acelea vechi, cu tavanul înalt. O minunăție.

Conviețuirea a fost excelentă, cu excepția unei probleme care de obicei afectează mulți colocatari: curățenia! În prima lună ne-am organizat foarte bine, dar după ce a trecut această perioadă au început problemele. Ne-am repartizat sarcinile, dar inevitabil cineva nu le respecta și trebuia să-l facem atent. În plus, erau discrepanțe asupra criteriilor de igienă. De exemplu: „Când trebuie să strângi farfuriile: când nu mai mănâncă nimeni sau le poți lăsa pentru a doua zi?"

Într-un anumit moment, relația noastră a intrat într-o criză și s-au creat două tabere: pe de o parte cuplul și de cealaltă parte ceilalți, adică eu și Clara. Noi cei singuri ne plângeam de dezordinea perechii și ei de intoleranța și felul nostru neplăcut de a reclama lucrurile în momentul în care se întâmplau.

Din fericire, am găsit foarte repede o soluție: să creăm un panou de repartizare a sarcinilor și să-l agățăm pe peretele din bucătărie. Am definit foarte clar fiecare sarcină și data la care trebuia să fie îndeplinită. După realizarea muncii respective, responsabilul desena o cruce în pătratul corespondent.

Începând de atunci, totul s-a petrecut minunat, iar eu am devenit un fanatic al pătratelor de repartizare a sarcinilor. În toate apartamentele pe care le-am împărțit după aceea i-am convins pe toți de necesitatea de a avea un panou pentru sarcini.

Acest exemplu e demonstrația faptului că perechile au nevoie de a învăța reciproc. Noi, cei patru colegi din acel apartament, am învățat o strategie de conviețuire pe care o vom folosi tot restul vieții.

Dacă analizăm cu atenție, în orice relație bună există influențe sau lecții: cu colegii de serviciu, în călătorie... În mod special în călătorii suntem mult mai dispuși să învățăm unii de la alții: cum să luăm metroul în Tokio sau cum să interpretăm hărțile de autostrăzi. Cu cât mai multă adaptare și educație mutuală, cu atât mai frumoasă și mai amuzantă va fi experiența.

În mod clar, în cuplu trebuie să fii dispus să înveți și să permiți să ți se arate: partenerii trebuie să fie doi buni tovarăși de călătorie care aleargă prin lume, aventuroși și în plină dezvoltare personală.

## Cei trei „P“ ai schimbării

Cel mai frecvent suntem dezastruoși la momentul în care vrem să-i influențăm pe ceilalți, să-i ajutăm, să-i transformăm. De obicei, comitem patru erori fundamentale:

a) Vrem ca lumea să se fi născut învățată.

b) Cerem ca schimbarea să se petreacă instantaneu.

c) Ne lipsește încrederea în bunele intenții ale celorlalți.

d) Suntem vânzători foarte proști.

Aceste patru erori sunt adevărate bariere pentru schimbare. Dar dacă le depășim vom deveni campioni pe terenul relațiilor personale, în mod special al relației de cuplu.

Pentru a depăși aceste bariere, ne va fi util să învățăm să folosim cei trei P ai schimbării:

1. Persuasiune
2. Pedagogie
3. Perseverență

## 1. Persuasiunea

De multe ori, dorim ca oamenii să se schimbe în principal pentru binele lor. Alte dăți, pentru binele comun. Dar aproape întotdeauna este vorba despre ceva just, de care vor beneficia toți.

Părinții, spre exemplu, doresc ca fiii lor să aibă note bune, pentru că astfel vor reuși să-și facă un viitor foarte bun. Doar pentru ei. De asemenea, vor să ajute în casă, iar asta va fi în beneficiul tuturor. Și în ultimul rând doresc să îi îngrijească atunci când vor fi bătrâni și consideră că așa e echitabil.

Dar în toate cele trei cazuri comitem erori în felul în care ne impunem dorințele și atunci, pe cât de legitime par — deși sunt în beneficiul copiilor — nu funcționează.

De obicei, oamenii reacționează bine pe moment, dar aproape niciodată nu își pun probema unei schimbări profunde și durabile. Ne transformăm doar dacă suntem convinși de aceste schimbări, dacă realmente vedem mari avantaje în respectiva schimbare. În caz contrar, totul e apă de ploaie.

Exista un slogan republican în perioada Războiului Civil spaniol care spunea: „Veți câștiga, dar nu veți convinge“ și am putea să-l parafrazăm așa: „Dragă, dacă vrem să câștigăm, trebuie să ne convingem unul pe celălalt!“

*Îmi interzic să traversez râul!*

Acum ceva timp am auzit o anecdotă care exemplifică foarte bine necesitatea de „a convinge" și nu de „a impune" în relații, în mod special în cele de cuplu.

Un weekend prelungit m-a găsit cu iubita mea de atunci, Carla, în excursie în dragii mei munți Sierra de Guara, în Huesca.

Petrecuserăm două zile nemaipomenite, iar pentru cea de-a treia și ultima zi planificaserăm o rută superbă prin vecinătatea râului Vero. Ne așteptau spectacolul unor canoe enorme, apa de smarald a râului și păsări maiestuoase care zburau deasupra capetelor noastre. Erau zile însorite de aprilie, o adevărată plăcere.

Dar pe parcursul ultimei zile, în locul meu favorit, muntele, am avut o criză de nervi care a devenit exemplul perfect de „impunere" în loc de „convingere". După două ore de mers ajunseserăm la râu. Avea cam zece metri lățime și, deși nu era adânc, trebuia să-l traversăm. Trebuia să ne descălțăm și să ne udăm la picioare.

M-am descălțat și am trecut eu primul. Off, adevărul este că din cauza temperaturii apei și a albiei pline de pietre ascuțite, picioarele mă dureau de crăpam. Dar, ca un bărbat adevărat, am trecut cât de repede am putut.

Carla rămăsese de cealaltă parte, uitându-se la mine îngrijorată.

— Nu-mi spune că „trebuie" să trec pe acolo!

— Ba da, draga mea. Este congelată! Dar nu te gândești și treci.

— Eu nu trec nici moartă!

La început am crezut că era o glumă, am replicat cu o încurajare drăgăstoasă, dar atitudinea ei nu s-a schimbat.

— Serios, nu trec, Rafael! a insistat, supărată.

Până la urmă a trecut, având pe chip o expresie foarte chinuită.

Eu i-am spus:

— Carla, dragă, asta nu este nimic, nu te mai plânge atât!

— Cum adică să nu mă plâng? Trebuia să mă previi și mi-aș fi putut aduce niște șlapi sau așa ceva!

— Draga mea, am uitat, dar nu-i nimic. Apa rece face foarte bine la circulație, m-am apărat eu, zâmbind.

— Să nu-mi mai faci așa ceva!

— Dar, dragă, pe traseul acesta va mai trebui să traversăm râul de patru ori, am avertizat-o.

Clar, Carlei nu i-a făcut deloc plăcere acest plan. Așa că în acel moment a refuzat să continue excursia. Iar eu am activat nevrotic „impunerea“:

— Cum să nu continuăm? Excursia asta este cea mai ușoară din lume, o fac până și copiii. Ce rezolvăm dacă ne întoarcem? Nu mai avem timp să căutăm alt traseu.

— Nu știu, dar eu refuz să mai traversez râul. N-ai decât să mă faci plângăcioasă, dar nu sunt obișnuită cu asta și nu-mi place, a spus ea cu dinții strânși.

În acel moment mi-a sărit țandăra! Mințile mele nevrotice i se părea intolerabilă atitudinea ei, așa că i-am spus:

— Atunci e decizia ta! Dacă vrei, considerăm terminată această excursie, dar nu te mai iau vreodată în alta. Dacă nu ești capabilă de acest minim efort, eu nu am chef să depind de o prosteală.

Carla a fost de acord să continue, dar a decis să traverseze râul încălțată. Eu, la rândul meu, am mărit pasul și am lăsat-o în permanență la câțiva metri în urmă.

Pe dinăuntru amândoi ne lamentam, iar pe dinafară eram supărați.

Până la urmă am făcut traseul, dar plăcerea unei excursii montane era ruinată. Din momentul în care ne-am supărat, nu ne-am mai bucurat de minunățiile care ne înconjurau. Eram destul de ocupați să acumulăm argumente unul contra celuilalt.

Când ne-am urcat în mașină pentru drumul de întoarcere, nu ne-am vorbit. Însă după câteva minute de condus am avut senzația că-mi amintesc „principiul persuasiunii" și mi-am spus: „Dar Rafael, cum ai putut să te încăpățânezi în halul ăsta? Carla avea tot dreptul să refuze traversarea râului, iar atitudinea ta a ruinat ziua".

În acel moment am tras pe dreapta și i-am propus să discutăm incidentul. I-am cerut iertare și i-am promis că nu-i voi mai impune nimic, niciodată. I-am spus că ea era mult mai importantă decât orice excursie! Carla m-a sărutat și ne-am întors fericiți ca doi copii.

### *Sărăcia impunerii*

Impunerea și exigența dau rezultate foarte proaste, pentru că atunci când detectăm că cineva dorește să ne impună ceva, mintea noastră interpretează: „Atenție, vrea să profite!".

Impunerea ne pune în gardă în mod automat, direct în opoziție.

Și în puținele dăți când „exigența" funcționează, ca în cazul Carlei la munte, îl lasă pe cel învins într-o stare incertă. În plus, motivarea își pierde rostul. Am dubii că în acest fel Carla se va converti într-o pasionată de călătorii pe munte.

De aceea trebuie să fim obiectivi:

- Impunerea (între adulți) dă rezultate foarte slabe.
- Dăunează atmosferei (pentru că este o formă de agresiune).
- Nu produce schimbări pozitive pe termen lung.

Prin urmare, este foarte important să învățăm să „convingem", să ne transformăm în adevărați „vânzători" de idei constructive, frumoase, fericite. Așadar, cred că nicio sugestie nu ar trebui să se lipsească de aceste trei caracteristici:

- Să fie expusă ca fiind frumoasă.
- Să fie constructivă.
- Să aibă o aură de fericire.

Să ne imaginăm aceeași scenă cu Carla, de această dată aplicând strategia persuasiunii. Să ne amintim momentul crucial, în care ea a refuzat să mai traverseze râul și a pledat pentru a se întoarce. Eu am spus:

*— Cum să nu continuăm? Excursia asta este cea mai ușoară din lume, o fac până și copiii. Ce rezolvăm dacă ne întoarcem? Nu mai avem timp să căutăm alt traseu.*

*— Nu știu, dar eu refuz să mai traversez râul. N-ai decât să mă faci plângăcioasă, dar nu sunt obișnuită cu asta și nu-mi place, a spus ea cu dinții strânși.*

Acesta ar fi fost momentul „persuasiunii":

— Haide să ne așezăm un moment, dragă. Cum îți simți picioarele? Puțin umflate, nu? Ia să vedem, și gambele? i-aș spune, masându-i picioarele.

— Dar, Rafael, chiar te întreci cu gluma. Acum îmi spui că trebuie să mai traversăm râul de încă patru ori? ar replica ea.

— Nu-ți face probleme. Hai să ne întoarcem la mașină și vom face un alt plan, deși este păcat, pentru că este un

peisaj extraordinar puțin mai încolo. Este un loc ideal pentru o petrecere de nuntă.

— Ha, ha! Ce față ai! Aici te vei căsători tu cu cine vrei tu, cu mine în niciun caz, mi-ar spune Carla, râzând.

— Ha, ha! Dar serios, Carla, traseul ăsta e super tare! Îți promit că după fiecare traversare a râului o să-ți fac masaj la picioare, ca să devină puternice, pentru drumeții profesioniste. Ce spui?

— Dar, dragul meu, nu sunt obișnuită cu asta, s-ar înmuia Carla, cu un ton mai amabil.

— Muntele te va face mai puternică. Vei fi pregătită pentru când vom face un traseu în Himalaya. Este un traseu de cinci zile foarte cunoscut, despre care am auzit că e spectaculos!

Carlei îi plăceau foarte tare călătoriile, așa că ideea de a proiecta una împreună i-ar fi activat entuziasmul.

Această strategie persuasivă ar fi rezolvat totul. Și nu doar atât, pe termen lung ar fi convertit-o pe Carla într-o pasionată de drumeții.

Dar să observăm că exemplul expus folosește trei elemente ale unei bune „vânzări". Introduce idei:

- Frumoase (sau bune)
- Constructive (pe termen lung)
- Fericite (și exprimate cu bucurie)

## *A fi un foarte bun vânzător*

Pentru a domina arta relațiilor umane trebuie să exersăm până când vom asimila puterea de convingere. Nu ne-arată nimeni cum să o facem, așa că trebuie să învățăm acum. Este foarte trist că în mod tradițional educația este plină de impuneri.

Cred că cea mai bună metodă pentru a învăța să convingem este să ne imaginăm că suntem vânzătorii unor mari depozite. Și că suntem cei mai buni! Putem convinge clientul să cumpere produsul ca și cum l-ar dori din tot sufletul.

În exemplul Carlei, persuasiunea perfectă ar fi fost ca ochii ei să strălucească de emoție în fața ideii de a traversa râuri: „Wow, sunt pe cale de a mă converti într-o pasionată de drumeții (și foarte sexy)".

Persuasiunea eficientă reușește să-l facă pe celălalt să decidă cu toată convingerea ceea ce-i propunem și să creadă că a fost ideea sa.

## *Încă o dată renunțarea*

Persuasiunea cere să știm să aplicăm instrumentul-cheie al fericirii: renunțarea. Am vorbit deja despre acest lucru. Doar dispoziția de a renunța la ceva — dacă este necesar — ne dăruiește capacitatea deplină de a-l obține.

Într-o interacțiune ideală cu Carla, eu ar fi trebuit să fiu dispus să renunț la excursie și să mergem în schimb să bem o bere, în satul cel mai apropiat; onest și fără fisuri, așa ar fi simțit că nu îi impun nimic.

Știu că „renunțarea" este contraintuitivă, nu pare o bună strategie pentru a obține ceva. Fără îndoială, este. Unica modalitate pentru a-l determina pe celălalt să simtă că nu profităm de el este să fim capabili să renunțăm, să-i dăm realmente opțiunea de a alege, fără presiune, cu bucurie. Doar așa va înțelege că ceea ce-i propunem este și în favoarea lui. Când încercăm să convingem — cu „renunțarea" în mână — nu reușim mereu ce ne propunem, dar în 80% din situații avem rezultate. În caz contrar, cu exigența sau impunerea, rata de reușită scade la 20% și are un cost

emoțional semnificativ. În plus, îl molipsim pe celălalt, astfel încât atunci când îi vine rândul trebuie să aleagă așa cum a învățat de la „maestrul“ său.

Eu încerc să nu „cer“ niciodată nimic de la nimeni. Dar câteodată greșesc, în mod special cu necunoscuții. Ce să fac? Am șansa să eșuez și să-mi amărăsc viața. Ceilalți mă iau drept calm și liniștit și eu mă încăpățânez. Însă trebuie să exersez ca să fiu mai bun.

Dacă există un loc în care este foarte important să ne îmbunătățim capacitatea de a-i influența pe ceilalți, acesta este viața de cuplu. Să ne aducem aminte că este cea mai importantă relație din viața noastră. Aici, mai mult decât în orice altă zonă, merită efortul de a renunța pentru a obține o relație înfloritoare și roditoare.

## 2. Pedagogia

Al doilea instrument al schimbului pe care nu îl învățăm la școală este „pedagogia“; înseamnă să creăm sisteme de învățare amuzante și facile.

Suntem atât de antipedagogici pentru că mereu ne gândim că celălalt „AR TREBUI SĂ ȘTIE SĂ O FACĂ!“, adică noi considerăm din start că partenerul nostru sau oricine altcineva știe să facă un lucru, când de fapt nu este așa.

Odată a venit să mă vadă o femeie care se văita că fiii ei o amărau foarte tare. La una dintre ședințe a venit foarte supărată și am revizuit capacitatea ei pedagogică. Eu eram sigur că nu era foarte bună.

— Dă-mi un exemplu! i-am cerut.

— Ieri am venit de la școală și după ce a ieșit din mașină, Claudi și-a târât hanoracul pe toată strada.

— Și ce i-ai spus? am întrebat.

— „Pune-ți hanoracul, te rog! Ți-am spus de o mie de ori! O să mă omori într-o zi!“ a răspuns ea, încercând să reproducă tonul supărat din ziua precedentă.

— În primul rând, să analizăm chestiunea. De ce crezi tu că Claudi nu vrea să-și pună hanoracul așa cum l-ai sfătuit tu? Ideea este că Claudi nu știe să poarte hanoracul în afară de a-l târî. Trebuie să-i arăți cum să facă acest lucru.

Și împreună am conceput o metodă pedagogică pentru „a-l învăța să poarte hanoracul atârnat“. Avea trei posibilități:

a) stilul italian: ținut pe umăr, cu un deget trecut prin brida agățătoare de la spate. Inspirat din stilul seducător al italianului obișnuit, este ideal pentru plimbări pe unde-s fete frumoase.
b) à la garçon: inspirat din eleganța sobră franțuzească, hanoracul se pliază de la jumătate și se poartă pe antebraț, cum poartă ospătarii șervetele. Este potrivit pentru întâlniri stabilite.
c) californian style: cu mânecile înnodate în jurul taliei. Sportiv, pentru că lasă mâinile complet libere. Indicat pentru haine mai rezistente, care nu se șifonează.

Pacienta mea râdea foarte amuzată și se imagina defilând în fața fiului ei pentru a-i prezenta cele trei stiluri.

A făcut asta câteva sâmbete, pentru „lecția de purtat hanoracul“. Copiii au repetat o dată și încă o dată ieșirea din mașină cu hanoracul în stil italian, franțuzesc și american. Sunt convins că nu vor uita niciodată această lecție supersimpatică.

Oamenii nu se nasc învățați. Am învățat marea majoritate a lucrurilor pas cu pas, aproape fără să ne dăm seama, gradual. Problema este că, odată ce-am învățat, uităm procesul și credem că celălalt trebuie să știe să facă orice, la fel de bine ca noi.

De exemplu, să învățăm să conducem nu a fost ușor: ce complicat era să ne uităm în oglinzi și în același timp să coordonăm pedalele și toate celelalte. Dar, puțin câte puțin și cu un bun profesor, ajungem să controlăm situația. Acum ne pare foarte ușor, dar nu a fost chiar așa.

Psihologia cognitivă ne învață să nu credem că oamenii nu se schimbă pentru că nu vor. Este mai bine să ne întrebăm: „Poate este din cauză că nu știu?"

### *Să învățăm punctualitatea*

De multe ori am lucrat cu pacienții mei asupra punctualității. Sunt multe persoane care au dificultăți în a fi punctuale. Li se întâmplă mereu să întârzie vreo douăzeci de minute. Parcă-i un blestem, ceva magic îi face să nu fie punctuali. Oare ce este?

Dacă analizăm puțin chestiunea, vom ajunge cu ușurință la cauză — care nu este magică — și putem propune o soluție. Dar, ca de obicei, va trebui să ne concentrăm pe pedagogie, dacă vrem să schimbăm ceva.

Tuturor celor care nu sunt punctuali le propun un proces de învățare bazat pe cei trei „P" — persuasiune, pedagogie, perseverență.

Să vedem mai întâi de ce ajung târziu. Motivul este că au o certă aversiune pentru a nu avea nimic de făcut pentru un timp. Ies din casă foarte târziu și grăbiți, ca să ajungă exact la timp și să nu fie nevoiți să aștepte la locul de întâlnire. Este vorba despre ceva semiinconștient, nu e ceva planificat sau făcut special. Pur și simplu, o fac fără să se gândească.

Pentru schimbare începem, ca de obicei, cu persuasiunea. „Vindem" cam așa:

— Dețin secretul pentru a deveni o persoană perfect punctuală. Mai punctuală decât Phileas Fogg din *În jurul pământului în optzeci de zile.* Punctualitatea britanică superfacilă și permanentă. Vreți să aflați cum? Este infailibil.

Să ne amintim că este esențial și foarte important să emoționăm interlocutorul, motivându-l și transmițându-i că schimbul va fi minunat. Cu cât o facem mai bine, cu atât succesul va fi mai mare.

Secretul pentru a ajunge întotdeauna la timp este... SĂ AJUNGEM CU DOUĂZECI DE MINUTE MAI DEVREME!

Efectiv, aceasta este soluția. Eu o practic de foarte mulți ani.

Dacă trebuie să merg la dentist, de exemplu, ajung cu douăzeci de minute înainte și caut o cafenea în apropiere. Aici, cer o cafea și citesc ziarul până mai am doar cinci minute până la ora stabilită.

„Ajunsul anticipat" are rolul de a compensa situațiile neprevăzute care apar în timp ce ne îndreptăm către o întâlnire: este trafic intens, se blochează autobuzul, am uitat ceva și trebuie să mă întorc să iau. Cele douăzeci de minute de anticipație ne vor permite să depășim marea majoritate a problemelor neprevăzute care pot apărea.

Alt avantaj este că astfel, cu anticipare, deplasările se transformă în ceva gratifiant. Cu acest avans ne putem relaxa ascultând muzică, citind dintr-o carte sau orice altceva. Înainte de a pleca spre o întâlnire ne pregătim să ne bucurăm de un fantastic moment de recreere. Ce dulci și agreabile sunt acum deplasările către o întâlnire și, în plus, mereu ajungem la timp.

Cu siguranță, același lucru fac atunci când plec la aeroport sau la gară. Îmi place să ajung cu mult timp înainte, să trec prin librărie sau să-mi iau o cafea în timp ce-mi scriu textele pentru Facebook.

Am satisfacția de a fi transmis secretul punctualității la peste o sută de persoane. A fi punctual este mult mai ușor decât pare, deși necesită o tehnică simplă, dar sigură: „ajunsul anticipat".

Pe cât de ciudat ni s-ar părea, prietenii noștri care nu sunt punctuali:

a) Nu sunt așa din rea intenție sau lene.

b) Au nevoie doar de o metodă pentru a se schimba.

Să fim cei care facilitează schimbarea! Ne putem ajuta unii pe alții să ne bucurăm de viață și să construim cele mai bune relații.

## 3. Perseverența

*Un bărbat s-a hotărât să sape un puț pe terenul lui. A ales un loc, a săpat vreo cinci metri, dar nu a dat de apă. A căutat alt loc și s-a chinuit să sape până la șapte metri, dar tot nimic. A decis să mai încerce și a treia oară și să sape mai mult, dar când a ajuns la zece metri a decis că în acel teren nu era apă și cel mai bine era să-l vândă. Și așa a și făcut.*

*După ceva timp s-a dus să viziteze fosta proprietate și a găsit un puț.*

*— Prietene, mult a mai trebuit să sapi ca să găsești apă. Îmi aduc aminte că am săpat mai mult de douăzeci de metri și nu am găsit apă.*

*— Păi, eu am săpat doar doisprezece metri! Dar, spre deosebire de tine, eu am făcut-o în același loc, spuse noul proprietar.*

Deja am văzut că dorim să impunem schimbarea pentru că nu cunoaștem natura umană și că exigența pur și simplu

nu funcționează. Oamenii pur și simplu nu răspund bine la ea. De aceea, primul punct al metodei noastre este „persuasiunea". Când ne obișnuim să „impunem", ne dezobișnuim să „învățăm"; nu mai dezvoltăm „pedagogia". Devenim persoane puțin stângace în arta învățării altora. Ultimul „P" din metoda noastră este „perseverența". Nimeni nu poate învăța de pe o zi pe alta. Toți avem nevoie de o anumită practică, atunci când ne însușim un obicei.

Micul Claudi s-a obișnuit să-și poarte hanoracul fără să-l târască, după mai multe sâmbete de practică. În timpul primelor săptămâni de învățat, mama lui trebuia să-și muște limba și să-i accepte greșelile. Trebuia să programeze antrenamente în următoarele sâmbete, pentru ca el să ajungă să nu-și mai târască hanoracul.

Perseverența este mama oricărei realizări care merită efort. Puțină insistență face miracole.

Milioane de persoane au trăit incredibilul moment al interpretării primei partituri la pian: pare magic cum mâinile noastre se mișcă independent pentru a produce o muzică minunată. Și nu este atât de dificil: cu doar puțină practică în fiecare zi mâinile ajung să învețe să apese singure clapele.

### *Cursul nasturilor*

În dragile mele școli Montessori, unele dintre cele mai avansate și raționale din câte există, se aplică foarte bine strategia celor trei „P" pentru schimbare. Maria Montessori, medic italian de la începutul secolului XX, știa că transformarea este ușoară dacă o propui din această perspectivă naturală și amabilă.

În școlile Montessori sunt activități gen „să învățăm să ne închidem nasturii la haină". Copiii cei mai mici învață

o dată și încă o dată cum să introducă nasturele prin butonieră. Încet, încet, cu drag, zi după zi.

Când în sfârșit reușesc să facă acest lucru foarte relaxat, ce mândri sunt! Nu-și vor mai lăsa părinții să-i încheie la jachetă. Fețișoarele lor pline de satisfacție sunt minunate și pofta lor de învățătură este enormă.

Ni se pare că astăzi nu mai este necesar cursul despre cum se închid nasturii? În niciun caz! Dulcea perseverență este una dintre cele mai importante chei ale schimbării. Să nu uităm niciodată!

Rezultatele vor fi nesperate: progrese nemaivăzute în domeniul relațiilor personale.

### *Psihologi care curăță toalete*

Într-o perioadă în care colaboram la emisiunea televiziunii spaniole *Para Todos la 2,* am asistat la un exemplu foarte amuzant despre cum să NU îi influențăm pe ceilalți. În toate toaletele studiourilor din Sant Cugat, sindicatul de muncitori afișase următorul mesaj:

> PORCULUI CARE LASĂ WC-UL SUPERMURDAR
> DUPĂ FIECARE FOLOSIRE:
> ACEASTA NU ESTE COCINA TA! CEI CARE TREBUIE SĂ CUREȚE MIZERIA DUPĂ TINE NU MERITĂ EDUCAȚIA TA PROASTĂ!
> FĂ BINE ȘI LASĂ TOALETA CUM AI GĂSIT-O!

Aceste strategii exigente, indiferent cât de bine intenționate sunt, nu funcționează mereu. În plus, ne situează într-o lume plină de reproșuri și exigențe reciproce.

Ca un contraexemplu, voi explica strategia aplicată în centrul meu de psihologie într-un caz similar.

În spațiile pe care le împărțim în Barcelona și Madrid avem toalete comune, atât pentru terapeuți, cât și pentru pacienți.

Sunt ample și comode și se curăță foarte bine o dată pe săptămână. La un moment dat, a apărut o problemă pentru că unii pacienți lăsau toaletele murdare după ce le utilizau. Unii terapeuți au sugerat că ar trebui să solicităm responsabililor cu curățenia să vină în fiecare zi să curețe.

Dar mie mi-a venit o idee mai bună: în timpul săptămânii puteam să o facem noi. De ce? Pentru că suntem mulți, cu un mic efort le putem menține în permanență supercurate. Vom economisi bani și, în plus, vom face ceva împreună. Când am vrut să-mi expun ideea nu am căzut în tentația de a o impune, ci am încercat să folosesc cei trei „P" pentru schimbare. Am scris următoarea notă colegilor mei terapeuți:

*Dragi prieteni,*
*În privința problemei toaletelor pe care am dezbătut-o în ultima vreme am o idee care cred că vă va plăcea mult. La început poate părea șocantă, dar avantajele pot fi foarte mari.*

*Propun ca în timpul săptămânii să ne însărcinăm noi cu toaletele, în loc de a suplimenta serviciul de curățenie contractat. De ce? Pentru că suntem mulți și intrăm acolo constant, frecvența cu care mergem la baie este foarte mare. Astfel putem fi cei mai vigilenți controlori ai curățeniei toaletelor.*

*Dacă de fiecare dată curățăm puțin cu ustensilele pe care le avem în dulapuri, vor fi cele mai curate toalete din istoria tuturor centrelor de psihologie.*

*Știu că a curăța toaleta poate părea dezagreabil. Dar lui Gandhi, care este unul dintre eroii noștri, îi plăcea să o facă. Când a fondat primul său ashram în Africa de Sud, toți făceau toate treburile, prin rotație: găteau, cultivau hrana, curățau inclusiv latrinele. La început, soția lui nu a vrut să curețe latrinele cele murdare. Dar el a convins-o că societatea cea mai frumoasă este cea egalitară.*

*Noi putem să ne mândrim cu faptul că avem toalete foarte curate la locul de muncă. Un detaliu frumos pentru pacienții noștri și pentru lume.*

În acest e-mail am subliniat că fiecare era liber să participe sau nu la această inițiativă, să beneficieze de această frumoasă realizare.

De atunci au trecut câțiva ani și practic nu am mai discutat despre această temă. Toaletele se mențin supercurate, ca prin magie.

În rezumat: „persuasiune, pedagogie și perseverență", cele trei instrumente care ne vor converti în maeștrii influenței asupra celorlalți.

În acest capitol am învățat că:

- Să ne transformăm unii pe ceilalți este bine.
- Cei trei „P" ai schimbării sunt: a) persuasiune; b) pedagogie; c) perseverență.
- Persuasiunea constă în a convinge că schimbarea este extraordinară.
- Pedagogia înseamnă că oferim o cale ușoară de a învăța.
- Perseverența este necesitatea încercării și a insistenței.

# Exerciții ale Părții a Doua

## Să scăpăm definitiv de complexe

Imaginează-ți că ești un activist cum a fost Gandhi, iar misiunea ta este să mărești cercul de persoane care prețuiesc iubirea mai presus de orice (în fața calităților-capcană precum frumusețea, inteligența sau eficiența).

În viziunea ta, călătorești prin lume ținând conferințe despre această atitudine și scrii articole în ziare, care sunt un balsam pentru ceilalți.

Vizualizează cum mulți oameni te admiră pentru acest lucru, îți mulțumesc pentru munca ta și te consideră persoana cea mai interesantă și sexy din lume.

Imaginează-ți că ajungi la finalul vieții și ești bătrân, dar continui acest activism exuberant și neobosit. Ești mândru de moștenirea ta împotriva complexelor. Mulți îți mulțumesc și te felicită pentru cât îi ajuți. Toți aceștia — cine știe, mii — formează familia ta interioară. Și te simți împlinit și fericit.

## Să te simți bine oriunde

Această vizualizare se poate face într-un moment de incomoditate sau ca exercițiu de rutină, pentru întărirea mușchiului emoțional. În acest ultim caz sunt suficiente

cinci sau zece minute de muncă imaginară. Eu le rezolv de obicei în timp ce înot, dimineața.

## Prima vizualizare a incomodității

Vizualizează că ești un mare călător care face înconjurul lumii cu rucsacul în spate. Te trezești devreme, călătorești cu trenul și cu avionul și te simți excelent.

Ții un jurnal online al aventurilor tale, pentru ca fanii, prietenii și familia ta să știe ce mai faci. O imagine de la Taj Majal, aici, alta din Times Square, dincolo. Fața ta exprimă împlinire și fericire.

Călătoria ta nu este neapărat comodă. Da, ai pauze de odihnă — o bere și un duș la finalul zilei —, dar în general ai parte de mult disconfort, ba e prea frig sau prea cald, câteodată trebuie să aștepți mult..., dar toate acestea nu sunt importante: te simți incredibil de viu. E genial!

## A doua vizualizare a incomodității

Vizualizează că ești un chirurg foarte pasionat de munca ta. În timpul săptămânii ai vizite în spital, în unele weekenduri operezi fără oprire. Te încântă ce faci și nu te deranjează că îți ocupă tot timpul. Te umple de satisfacție să ajuți alți oameni și să fii în fiecare zi o persoană mai bună.

În vacanțe, pentru scurte perioade mergi într-o țară din Lumea a Treia și faci voluntariat medical. Când ești cu echipa de infirmiere și medici de acolo, vă bucurați de ceea ce faceți și sunteți ca o familie.

Muncești mult, dar o faci cu plăcere. Unde este presupusa incomoditate? Nicăieri. Îți dai seama că, de fapt, nu există: toate sunt oportunități de bucurie.

## Să fii atractiv pentru ceilalți

Acest exercițiu are ca obiectiv obținerea unei mai mari fluidități în interacțiunile cu ceilalți, până la dobândirea charismei naturale. Este vorba despre așa-numita „meditație pentru a capta esența bună a oamenilor".

De acum înainte, când mergi pe stradă, observă trecătorii și imaginează-ți că ai o relație de fraternitate cu ei. Fă-o cu toată lumea, dar în mod special cu acele persoane care sunt foarte retrase ori timide.

Vizualizează că iei cu tine într-un proiect solidar în Africa pe cei care au astfel de *look* sau acele persoane cu o „expresie neplăcută". În comunitate, o persoană care îți pare antipatică se schimbă și devine unul dintre voluntarii cei mai entuziaști ai organizației.

Scopul acestei vizualizări este să realizăm că toți au câte o inimă frumoasă, deși câteodată ascunsă, din cauza nebuniei sau a confuziei. Dar cu toții ne putem vindeca de această nevroză, cum s-a demonstrat de atâtea ori.

Dacă ne-am strădui să-i vedem buni pe toți oamenii, ne-am deschide în fața conceptului de „Acceptare Necondiționată a Celorlalți", esențial în psihologia cognitivă. Din acel moment, interacțiunile vor fi mai ușoare și mai agreabile.

# PARTEA A TREIA

# Psihologie comportamentală și *mindfulness*

# Notă

În ultima parte a cărții se face referire la un complex de tehnici comportamentale complementare. Obiectivul este de a elimina așa-numitele „tulburări de atacuri de anxietate", care afectează aproape 10% din populația Spaniei.

Este vorba despre un tip special de teamă: „frica de frică", care nu este justificată precum restul emoțiilor negative.

Prin urmare, aceste instrumente vor fi foarte utile în cazul emoțiilor intense, rapide și irațională.

15

# Stop atacurilor de anxietate

*Un grup de discipoli l-a întrebat odată pe maestru:*

*— De unde vine partea negativă a minții?*

*Maestrul s-a retras un moment și a revenit cu o pânză albă enormă. Doar în mijloc avea un punct mic, negru.*

*— Ce vedeți în acest tablou?*

*— Un mic punct negru, au răspuns discipolii.*

*— Exact aceasta este originea minții negative. Instantaneu ne concentrăm pe lucruri de nimic și suntem incapabili de a vedea enorma întindere a conștiinței noastre, a spus maestrul.*

După cum vom vedea în acest capitol, tulburările pot deveni mult mai mici și ne vom da seama că nu sunt exact gândurile și emoțiile noastre. Posedăm o „minte mare" și o „minte mică"; cea mică este cea care se preocupă, în timp ce cealaltă ne pune în contact cu partea noastră spirituală și este mereu liniștită. Această veche istorioară ne motivează să ne conectăm cu această minte mare.

Alfonso a venit să mă vadă la cabinet, împreună cu fiul lui cel mare. El avea șaptezeci și doi de ani, iar fiul lui patruzeci și cinci. Contrastul dintre cei doi era curios: Alfonso, tatăl, era un tip micuț, slab și palid ca și cum ar fi văzut o fantomă. Fiul lui era exact contrariul: înalt, dolofan și cu obrajii roșii, dând impresia unei vieți bune.

Alfonso s-a așezat în fața mea, înfofolit în palton, în ciuda căldurii din cabinet. Cu o expresie suspicioasă a început să-mi explice:

— Nu știu ce mi se întâmplă. Mă simt îngrozitor! De un an îmi este foarte frică. Nu am curaj să ies pe stradă, cu atât mai puțin să merg cu mașina. Îmi petrec ziua în pat. Mi-a fost foarte greu să ajung azi aici; am reușit doar pentru că fiul meu m-a târât.

Doar din aceste cuvinte puteam deja să știu ce i se întâmpla. Alfonso avea o tulburare cu atacuri de panică sau anxietate, o problemă care afectează 8% din spanioli și 14% din americani.

Septuagenarul mi-a descris suferința pe care o simțea:

— Nu pot să continui așa, Rafael. Mă simt atât de rău, încât de multe ori îmi doresc să fi murit.

Tatăl unei frumoase familii cu patru fii și mulți nepoți s-a declarat învins. Bărbatul care cândva era un model de forță pentru toți slăbise până ajunsese scheletic și arăta de parcă ar fi fost pe moarte. Până atunci fusese un bărbat vesel și optimist, stâlpul întregii familii; acum era plin de riduri și tremura.

Mi-a explicat cum a ajuns în acea stare:

— Totul a început cu o durere de stomac foarte puternică. A trebuit să alerg la urgență. Acolo mi-au făcut analize, dar nu au găsit nimic. Poate un început de ulcer. În acea zi m-am întors cu bine acasă, dar durerea a revenit și apoi a început să apară din ce în ce mai des. Mi-am făcut o grămadă de analize, dar întotdeauna același lucru. Până la urmă medicii au spus că am o problemă „la mansardă", de aceea mă aflu aici.

Efectiv, Alfonso avea o problemă pur mentală. Pe perioada atacurilor lui de durere, care putea dura de la cinci minute la o oră, experimenta o frică, o imensă teamă că va muri. După aceea rămânea slăbit și abătut tot restul zilei, ca și cum l-ar fi lovit ceva.

Ca multe alte persoane care au atacuri de panică, de asemenea avea dificultăți de a ieși din casă — agorafobia. Dar aceasta era o teamă secundară, provocată de teama că durerea va surveni și când ar fi fost pe stradă și nimeni din familie nu l-ar fi putut ajuta.

În orice caz, pe cât de mult încercase să se protejeze rămânând în casă și luând anxiolitice, suferea de un atac sau două pe zi. De multe ori noaptea se trezea brusc cu o sfâșietoare durere în abdomen, transpirat și rece și cu această atroce senzație de moarte.

## Două tipuri de frică

Oamenii pot experimenta două tipuri de frică. Pe de o parte, „teama obiectivă" (amenințări externe), ca de exemplu gândaci, atacul unui taur sau împușcături într-un jaf; pe de altă parte, „teama nevrotică": teama de propriile gânduri, senzații și emoții.

Alfonso, pacientul pe care tocmai l-am descris, suferea de acest al doilea tip de teamă. Îi era frică de propria anxietate, de această senzație dezlănțuită a minții lui.

Frica obiectivă este anulată dacă evităm obiectul de temut, dar la cea nevrotică lucrurile nu funcționează la fel. Acest al doilea tip de frică este problematic pentru că senzațiile ne năpădesc: sunt înăuntrul nostru. Teama nevrotică, în plus, are calitatea de a crește într-o spirală diabolică ce se retroalimentează până la niveluri surprinzătoare.

Neurologul american Robert M. Sapolsky a scris o carte intitulată *De ce nu fac zebrele ulcer?*, în care se întreba de ce animalele nu experimentează teama nevrotică, deși nu oferea soluții despre cum am putea să ne eliberăm de ea. În prezentul capitol vom vedea cum să reușim să trăim precum

leii în savană: fericiți și bucuroși, încântați de viață în fiecare secundă, fără nicio frică nevrotică.

## DIFERENȚE ÎNTRE TEAMA OBIECTIVĂ ȘI CEA NEVROTICĂ

**Teama obiectivă**

- Este externă, ne este frică de o amenințare care este în afară.
- Poate fi evitată prin simpla îndepărtare de sursa fricii.
- Este o teamă de lucruri concrete: un tigru, un examen, o agresiune.

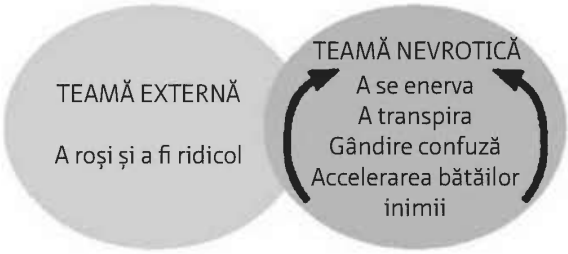
**Teama nevrotică**

- Este internă.
- Nu se poate evita.
- Ne este teamă de a experimenta emoții, gânduri sau senzații proprii: anxietate sau tristețe, de exemplu.
- Inițiază un cerc vicios de teamă până la a se transforma într-un atac de anxietate.
- Nu duce decât la evitări mai importante de fiecare dată și la consumul de tranchilizante.

De asemenea, este posibil ca teama obiectivă să se combine cu o teamă nevrotică și să coexiste. În acest caz, cel care va avea de suferit cu adevărat va fi nevroticul.

De exemplu, persoanele care se tem că roșesc și că ceilalți vor ști că se rușinează urăsc în același timp complexul de emoții care le provoacă această situație. Teama de a roși este dublată de anxietatea pe care o resimt atunci când se înroșesc, care se intensifică până la paroxism. Este vorba despre două temeri diferite: una face referire la a fi ridicol, iar cealaltă la cascada de senzații, emoții și gânduri dezagreabile care ne invadează, care poate fi o tortură.

În aceste cazuri de conviețuire a unei temeri obiective cu o temere nevrotică, schema ar arăta așa:




La final, cea mai rea este teama nevrotică. Săgețile reprezintă calitatea retroalimentatoare a individului.

După un timp, odată bine stabilită „nevroza", schema variază până la a semăna cu aceasta:

## Motivele atacurilor

Cauza temerii nevrotice este întotdeauna frica de frică, în care emoțiile negative reverberează ca un ecou fără sfârșit. Soluția constă în a scurta spirala, pierzând în final teama de frică. Și aici intervine psihologia comportamentală, celălalt pilon al psihologiei practicate de mine.

Pacienții mei m-au întrebat de mii de ori de ce apar atacurile lor de panică, iar răspunsul meu a fost mereu: „ghinion". Dacă cineva are nenorocul de a experimenta palpitații stranii sau vertij aparent fără cauză, va fi o probabilitate

mare să dezvolte o frică față de aceste senzații și să inițieze spirala temerii. Fără nimic suplimentar. Nu este vorba despre slăbiciune de caracter sau despre o disfuncție organică, ci de un fenomen normal, care i se poate întâmpla oricui.

Acesta a fost cazul lui Alfonso, pacientul meu pensionar. La șaptezeci de ani a experimentat primul episod de durere abdominală acută care i-a declanșat tulburarea de atacuri de panică. A fost o durere atât de mare și de acută, că s-a speriat. În plus, de curând murise prietenul lui cel mai bun, din cauza unui atac de cord. Ghinionul a asociat aceste două lucruri pentru a crea, pentru prima dată în viața sa, o problemă psihologică de anvergură.

Efectiv, a fost suficient un episod de senzații corporale înfricoșătoare pentru a începe să dezvolte tulburarea de atac de panică. Plecând de aici, aproape în mod inconștient omul era la dispoziția corpului și minții lui la cel mai mic semn de palpitație sau amețeală, provocând mai multă teamă și mai multe palpitații și amețeală, în tipica spirală mentală malițioasă.

Este important să înțelegem că singura cauză a acestui fenomen este ghinionul. Nu există niciun motiv ascuns în copilăria persoanei, nicio slăbiciune în mod special.

Am tratat mulți oameni care, ca și Alfonso, fuseseră puternici și pozitivi toată viața până când au avut un fel de ghinion — câteodată la o vârstă avansată —, o senzație corporală neobișnuită, capabilă să provoace spirala anxietății.

De aceea, nu trebuie să pierdem timpul întrebându-ne care-s motivele atacurilor. Trebuie să ne economisim energia, să ne concentrăm pe o soluție și să ne adaptăm la metoda pe care o voi explica în continuare.

## Psihologia comportamentală

După cum am văzut deja pe parcursul acestei cărți, psihologia cognitivă lucrează transformând gândurile care provoacă emoțiile. De exemplu, o persoană cu o teamă destul de mare de ridicol va trebui să învețe să nu dea o atât de mare importanță imaginii și prestigiului său.

Pentru a câștiga forță emoțională vom interveni asupra filosofiei și viziunii noastre, și pentru aceasta, vom analiza în profunzime până ajungem să vedem fenomenele în alt fel.

Când se vorbește despre o teamă nevrotică sau internă — frica de frică — trebuie să acționăm comportamental. Fără a raționa. Emoțiile sunt atât de puternice, încât mintea noastră nu se poate concentra pe argumente.

Claire Weekes a fost una dintre primele femei care au studiat medicina în Australia. A obținut diploma în anii '30. Fotografiile ei din anii '50 o arată ca pe o adorabilă bunicuță britanică, dar în spatele acestei aparențe liniștite se ascundea o investigatoare neobosită, pioniera psihologiei științifice.

Stabilită în Sydney, a lucrat mai întâi ca medic curant și s-a interesat de acea foarte stranie maladie care pe atunci era numită „cădere nervoasă". Doctorii din toată lumea s-au gândit că atacurile de anxietate — frica de frică — erau produsul oboselii mentale și recomandau invariabil repaus și calmante. Rezultatul era întotdeauna nul și nefast. Starea pacienților se înrăutățea și ei deveneau dependenți de anxiolitice.

Doctor Weekes a început să dezvolte altă metodă pentru a trata problema, convinsă fiind că era un fenomen psihologic. Rezultatele nu au întârziat să apară, sub forma vindecărilor definitive, câteodată imediate.

În anii '50 a publicat o carte de autoajutor intitulată *Self Help For Your Nerves* care s-a transformat într-un bestseller.

Mii de oameni din toată lumea au beneficiat de această metodă. Sistemul pe care eu îl folosesc pentru a trata frica de frică este o actualizare a acestui procedeu.

## Vindecare în patru pași

De fiecare dată când apare o teamă nevrotică trebuie urmați acești patru pași foarte clari și concișI: „Să o înfrunt", „Să o accept", „Să plutesc departe de ea" și „Să las să treacă timpul".

### 1. Înfruntarea

Unica manevră de a învinge teama internă este să o înfruntăm. Știu că această propunere este cea mai dezagreabilă pe care o poate auzi o persoană suferindă, pentru că este exact ceea ce urăște să facă.

Pentru oameni, înfruntarea directă a fricii este nenaturală, pentru că instinctul ne spune să fugim de pericole acute. Dar natura este plină de paradoxuri, iar acesta este unul dintre ele: în special în cazul fricii nevrotice nu ai altă soluție de înfruntare decât ajungând la sursa ei. Și există instrumentele pentru o reușită sigură și cât mai ușoară.

Este foarte important să înțelegem că pentru a elimina o teamă nevrotică este necesar să întreprindem o campanie de înfruntare care, pe termen lung, va rezolva problema și ne va elibera.

„Înfruntarea" semnifică să apelăm la toate situațiile care implică teamă și să experimentăm o dată și încă o dată emoțiile, senzațiile și gândurile dezagreabile care ne chinuie, până ce nu mai au forță și dispar.

De aceea, să ținem minte: ESTE NECESAR „SĂ ÎNFRUNTĂM“ ÎN LOC „SĂ FUGIM“.

Temerile nevrotice sunt precum copiii care bat din picior și fac o criză pentru că vor o bomboană. Doar încearcă să atragă atenția. Nu sunt amenințări reale: copilul nu se va îneca, oricât de roșu s-ar face.

Dintotdeauna copiii au fost educați cu aceeași metodă: nu trebuie să ne lăsăm impresionați de crizele lor. Și exact așa trebuie să reacționăm și în cazul semnalelor de alarmă ale minții noastre.

Aveți încredere că ORICE teamă nevrotică (gânduri iraționale, emoții acute sau senzații dezagreabile) va dispărea dacă utilizăm cei patru pași: „Să o înfrunt“, „Să o accept“, „Să plutesc departe de ea“ și „Să las să treacă timpul“. Cu cât mai multă încredere aveți în acest sistem, cu atât mai ușor va fi procesul.

În cabinetul meu le arăt frecvent pacienților înregistrări ale altora, care au depășit problema. Îi ajută mult să vadă cazuri rezolvate, le dă un plus de încredere în ceea ce facem.

Într-una dintre aceste înregistrări, Aurora, o pacientă cu atac de anxietate, spunea:

— Ce bine că te-am cunoscut la timp! Nu știu ce s-ar fi întâmplat cu viața mea dacă nu ar fi fost rezolvat acest aspect.

— Și ce i-ai spune cuiva cu aceeași problemă pe care ai avut-o tu?

— I-aș spune că tratamentul a fost dur, dar că merită. Cu siguranță merită! Mi-am recuperat libertatea.

## *„La mine nu funcționează“*

De multe ori, în prima zi de terapie, pacienții se plâng că metoda comportamentală nu va funcționa la ei, pentru că

la un moment dat în trecut au încercat-o pe cont propriu și atacurile au revenit.

Dar eu le explic că în toate aceste situații eșecul e cauzat de faptul că nu urmează metoda celor patru pași. Și dacă „înfruntăm" cu nerăbdare, fără să „acceptăm" să „plutim" și „să lăsăm să treacă timpul", nu obținem rezultatele dorite. Este ca și cum niște părinți ar dori să-și educe fiul fără perseverență sau coerență, atunci când bate din picior.

Un pacient pe nume Andrés, de șaizeci de ani, suferea de atacuri de tensiune când se uita la cineva. I se întâmpla asta încă din tinerețe. Era un tip cult și foarte agreabil, dar această nevroză îl făcea temător. În orice moment, în mijlocul unei conversații putea să se enerveze doar pentru o privire. Iar această anxietate creștea rapid până se transforma în chin.

Andrés mi-a explicat:

— Aproape că nu am putut să am contact nici cu femeile. Și clar, nici vorbă de iubită. De două ori am fost cu fete care m-au interesat și știi ce s-a întâmplat?

— Spune-mi, am răspuns curios.

— Mi-a crescut tensiunea până ce, în ambele cazuri, când s-au dus la baie, am plecat fără nicio explicație, a relatat el rușinat.

— Serios? l-am întrebat surprins.

— Da, și clar nu m-au mai sunat după aceea.

În anii '60 Andrés apelase la un psihiatru din Almeria, unde trăia, care i-a aplicat o terapie cu electroșocuri... care, evident, nu a rezolvat nimic. De asemenea, apelase și la un psihanalist, care în mod ridicol căuta sursa problemei într-o posibilă traumă infantilă. Fără niciun rezultat, clar.

Problema de care suferea Andrés era nici mai mult, nici mai puțin decât atac de „frică de frică", la fel cum alții au

palpitații sau amețeli. Problema principală o constituie evadarea și crearea unei fantasme pornind de la senzații lipsite de importanță.

Pentru Andrés, „înfruntarea" consta în a avea în fiecare zi interacțiuni din ce în ce mai lungi, fixându-și privirea într-un mod normal. Mai mult decât atât, să caute această emoție sâcâitoare, să conviețuiască cu ea până când o va elimina complet. În numai patru săptămâni a reușit să se elibereze de problemă în 80% din ocazii.

Pe parcursul lunilor următoare a avut două recăderi abrupte, dar cum se pregătise bine pentru „plutire" și „trecerea timpului", le-a depășit. În prezent, „nevroza privirilor" a rămas doar o amintire vagă în memoria lui și i se pare ciudat că a avut o astfel de temere în trecut.

La început, „înfruntarea" nu este ușoară. Să nu ne amăgim. Pentru că „a înfrunta" implică să căutăm o emoție oricât de discretă și să fim prezenți tot timpul. Cu atitudinea corectă se avansează foarte repede. O atitudine care cere să ne spunem: „Să o înfrunt", „Să o accept", „Să plutesc departe de ea" și „Să las să treacă timpul".

Să studiem în continuare următorul pas.

## 2. Acceptarea

Acesta cred că este conceptul cel mai important care implică să ne purtăm ca ramurile salciei în bătaia vântului. „Acceptare" semnifică aici „a nu opune rezistență", „a se lăsa purtat", „a nu renunța", „a nu lupta".

Odată a venit să mă vadă o pacientă, Juana, tot mai în vârstă. Femeia nu ieșise din casă de cinci ani, înfricoșată de senzația puternică de vertij, care o făcea să vomite. Și, ca de obicei, se asocia cu ideea că simțea că moare sau că era pe

punctul de a înnebuni, de a-și pierde controlul și a ajunge să facă vreo prostie.

La prima consultație mi-a spus:

— M-am săturat. Mi-ar plăcea să mă duc să mă culc și să nu mă mai trezesc.

Mai departe, în cursul terapiei a asociat această idee de „a se duce la culcare și a nu se mai trezi niciodată" cu pasul „acceptării". I-am explicat:

— Dacă tot zici de moarte, haide să o facem în cadrul acestei terapii, încercând să soluționăm această problemă. „Lasă-te purtată" de anxietate. Accept-o docil, asemenea cuiva care își acceptă propria moarte.

În cazul fricilor nevrotice, întotdeauna persoana afectată încearcă să pornească o mare luptă cu emoțiile, dar acest lucru este contraproductiv. Nu ne interesează „să luptăm", ci ceva mult mai diferit: „să acceptăm", „să renunțăm", „să ne lăsăm purtați".

Esențial este ca pacientul să înțeleagă diferența de nuanță dintre „a lupta" și „a accepta", pentru că dacă „înfruntă" situația ca o „luptă", cel mai probabil nu va învinge.

Există un cuvânt care definește foarte bine conceptul de „acceptare", este „supunere". A apărut în timpul unei ședințe de terapie cu un pacient, pompier de meserie, în vârstă de patruzeci și cinci de ani. Fermin mi-a spus:

— În sfârșit am înțeles ce vrei să spui cu „acceptarea". Este un act de „supunere".

Fermin era literalmente un erou, decorat pentru serviciu în orașul său. Fără îndoială, marea lui capacitate de luptă era diferită de noua abilitate care i se dezvăluia. Cuvântul „supunere" exprima perfect atitudinea necesară în acest antrenament emoțional.

*În niciun caz nu este posibil*

La început poate părea imposibil „să acceptăm" așa simptomele, dar realitatea este că DA, se poate, iar încrederea pe care o poate da succesul repetat duce la vindecarea completă. De multe ori, cel/cea care se plânge de „atacuri de panică" sau „tristețe nevrotică", „înfruntă", dar nu „acceptă" cu atitudinea corectă. O face fără niciun chef, ca și cum ar spune: „Haide, să se termine cât mai repede posibil!" și această atitudine este greșită.

Să o spunem încă o dată, atitudinea corectă este: „Nicio problemă, pot să stau aici oricât, profit de timp în mod constructiv". Aceasta este „acceptarea" care va elimina problema din rădăcină, care eliberează.

*Perseverența*

Este foarte important să ne dăm seama că efectul liniștitor al acțiunii „înfruntării" și „acceptării" nu va veni imediat, ci în timp. Aceasta face ca multe persoane să dispere în prima fază de „acceptare", pentru că doresc un remediu instantaneu, iar acesta nu e posibil.

Teama nevrotică — cea care crește ca o spirală, ca un vârtej — s-a dezvoltat în timp și cere timp ca să poată dispărea. Trebuie să avem răbdare și să ne înarmăm cu tot calmul posibil, pentru că vom aplica această metodă de multe ori, până reușim finalmente să ne găsim liniștea.

De aceea, ultima etapă a metodei este „să las să treacă timpul". Aceasta înseamnă că pacientul trebuie să fie pregătit pentru un efort pe termen mediu, insistent și perseverent.

Vor fi suișuri și coborâșuri, progrese spectaculoase și căderi descurajante, dar fac parte din joc, un joc al aceluia care a căzut într-una dintre aceste capcane mentale. Nu există alternativă.

## *Simptome exagerate*

*Un bătrân maestru era obosit de plângerile constante ale discipolului, așa că a decis să-l ajute să-și schimbe perspectiva.*

*Într-o dimineață, i-a cerut să-i aducă sare, apoi l-a pus să o verse într-un vas cu apă și să bea din el.*

*— Ce gust are apa?*

*— Puah! Foarte sărată!*

*Abținându-se să nu râdă, maestrul a cerut repetarea acțiunii, dar de această dată discipolul trebuia să arunce sarea în lac. Au mers fără grabă până la malul apei și, când tânărul a îndeplinit ordinul, maestrul i-a cerut să bea din lac.*

*— Ce gust are acum?*

*— Este foarte bună! Este o desfătare pentru cerul gurii.*

*Maestrul a spus:*

*— Durerea vieții este ca sarea. Întotdeauna ai aceeași cantitate. Fără îndoială, gustul ei depinde de recipient. Când te năpădesc adversitățile, extinde sensul lucrurilor. Nu mai fi un vas, fii un lac imens!*

Știu perfect că unei persoane cu o teamă nevrotică conceptul de „acceptare", așa cum îl descriu, i-ar părea aproape imposibil. Dar nu este așa.

Eu am văzut oameni cu dureri acute de stomac, vertij brutal sau inimă dezlănțuită cu senzație de moarte iminentă și toți au învățat „să accepte". Putem ajunge să acceptăm un simptom numit „depersonalizare", care mereu sperie peste măsură.

Un pacient îl descria așa: „Eram la o petrecere când m-a surprins această blestemată senzație. Dintr-odată am simțit că nu eram eu persoana din corpul meu. Aveam dubii că totul ar fi fost real: petrecerea, prietenii mei... M-am speriat ca niciodată în viața mea".

La început nu este ușor să ne asumăm această stare proastă; în cazul anxietății, un fel de foc care ne consumă, SE POATE și aceasta este calea către recuperarea completă.

Claire Weekes, medicul australian pionier în tratamentul fricii de frică, folosea o metaforă interesantă pentru înțelegerea „acceptării":

> Atitudinea corectă este să căutăm ochiul uraganului. Navigatorii spun că în centrul unui uragan există un loc liniștit, „ochiul". Furtuna se învârte în jurul lui, dar nu-l poate atinge. Fără îndoială, pentru a ajunge acolo, barca trebuie să traverseze furtuna.

Altă dată spunea:

> Pacea mentală construită cu încredere nu înseamnă absența simptomelor, ci a rămâne întreg în mijlocul lor.

Este vorba despre un proces gradual, dar în toate cazurile „înfruntarea" și „acceptarea" conduc la o reducere a simptomelor și, în final, la dispariția lor totală. Mii și mii de persoane din toată lumea au aplicat această metodă.

În Japonia, la Tokio, la începutul secolului XX lucra un psihiatru, Shoma Morita, care a creat „metoda Morita" pentru tratarea atacurilor de anxietate. A devenit rapid celebru, pentru că sistemul lui, foarte asemănător celui al lui Weekes, era foarte eficient. El spunea: „ca să învingi panica,

te duci direct către ea, în loc să fugi". Efectiv, înfruntată în acest mod, frica dispare gradual.

Morita a creat clinici unde se internau persoanele cu atacuri puternice de anxietate. Petreceau acolo patru săptămâni în care își depășeau problema pe baza experimentării fricii de frică fără a fugi de ea. În timpul primei săptămâni, pacienții nu coborau din pat, nu luau medicamente, nu făceau nimic; doar „acceptau" simptomele. Terapia Morito se aplică și în prezent în toată Japonia, cu rezultate foarte bune.

## 3. Plutirea

Al treilea pas al metodei pentru depășirea fricii nevrotice are un nume destul de curios: „plutirea". Sensul verbului „a pluti" este aici „mișcare lină" sau „a te lăsa moale".

Un pacient descria așa procesul: „Ieri am «înțeles» termenul «plutire». M-am trezit la 5:00 dimineața cu un puternic atac de anxietate. În general, când am un atac trebuie să iau un calmant și să rămân în pat toată ziua. Dar mi-am adus aminte de cei patru pași și am decis să mă ridic din pat «plutind». Nu știu cum am reușit. Mi-am pus încet treningul și, având grijă să nu-mi alterez starea, am ieșit să alerg. Era încă noapte".

Când ne-am întâlnit cu sarcina de a depăși teama de frică am învățat să plutim. Așa ne face comozi înainte de o stare proastă, care ne va provoca suferință.

Trebuie să fim conștienți de două lucruri importante:

1) Că tensiunea NU ne ajută, ci chiar face rău. De aceea, trebuie să relaxăm la maximum corpul și mintea.
2) Că nu vom „învinge" simptomele de pe o zi pe alta. Avem nevoie de perseverență și de timp, ceea ce înseamnă că trebuie să ne asumăm o cursă lungă.

Acestea sunt esențiale în a ne însuși „plutirea“, care înseamnă să facem ceva — să muncim, să facem sport sau orice altceva — cu minimă tensiune posibilă, ca și cum am pluti.

Când o luăm razna, este mai bine să nu rămânem pe loc fără să facem nimic — așezați pe canapea sau în pat — pentru că liniștea întreține obsesia asupra simptomelor, cărora ajungem să le dăm prea multă importanță și să activăm „lupta“, exact starea care nu ne este utilă. În schimb, acțiunea ușoară este benefică, pentru că distrage: chiar dacă o face și foarte puțin, reduce tensiunea și simptomatologia.

Iar acest exercițiu ușor ne pregătește pentru munca pe termen lung. Cu relativa ușurare obținută putem petrece deja toată ziua.

„Plutirea“ ne va permite să avem succes cu ceilalți trei pași ai metodei: „înfruntarea“, „acceptarea“, „a lăsa să treacă timpul“.

O pacientă mi-a relatat experiența ei cu tehnica de a pluti: „Săptămâna trecută, în timpul unei ședințe la serviciu, am avut o amețeală. Sunt foarte puternice — îmi produc un vertij brutal. Când a început, primul lucru la care m-am gândit a fost că trebuie să mă întind pe jos, să nu cad lată. Dar «am înfruntat», «am acceptat» și am îndurat atacul. După aceea am ajuns la biroul meu; eram descompusă pe dinăuntru. Dar m-am apucat să lucrez în ritmul meu, liniștită, acceptându-mi complet starea. Și «am plutit»! Am reușit să lucrez într-un stadiu „intermediar“, care a fost chiar agreabil, iar la finalul zilei mă simțeam deja bine. Lucrând încet, lăsând să treacă timpul, pot să spun că aproape mi-a făcut plăcere“.

În acea zi, a trăit prima sa experiență de „a pluti“. Câteva zile mai târziu a avut alta, apoi alta. Și alta. Zi după zi s-a

eliberat de simptome. A reușit să se desensibilizeze complet de anxietate și amețeli. Se simțea, în sfârșit, vindecată.

Când „plutim" căutăm o anume senzație de confort în starea proastă pe care o avem. Este similar cu ceea ce fac marinarii când se anunță furtună. Își pun pelerinele galbene și se pregătesc să facă față vremii rele, chiar dacă va dura toată noaptea. În zori, marea va fi calmă și va urma o zi însorită și fericită.

## 4. Trecerea timpului

Deși nu o percepem așa, boala nervoasă se dezvoltă pe o perioadă lungă de timp. Are o evoluție lentă începând din prima zi în care ne înfricoșăm în fața unei senzații fizice sau mentale. De aceea însănătoșirea va necesita timp, cel puțin câteva luni. Este important să conștientizăm că nu va fi vorba despre o zi sau două. Pe parcursul acestui proces este normal ca pacientul să aibă recăderi și să se gândească: „Nu voi reuși niciodată!".

Îmi amintesc de Tomas, care și-a îmbunătățit starea foarte mult în doar câteva luni de terapie. Era 95% vindecat, după părerea lui. Îi mai lipsea puțin.

Când l-am cunoscut avea cel puțin unul sau două atacuri de panică pe zi. Nu mai ieșea să practice ciclismul pe munte, marea lui pasiune, și nici nu mai călătorea. Trăia în permanență într-o stare de amenințare.

După cele câteva luni de terapie a reușit din nou să facă plimbări cu bicicleta și proiecta călătorii ambițioase. Nu mai avea atacuri și își recâștigase optimismul și pofta de viață.

Dar într-un weekend a fost cu prietena lui la munte și a experimentat un nou atac de anxietate (nu atât de dur ca înainte, dar de o anumită severitate). Eu îl avertizasem deja

că va avea recăderi și că trebuia să lucreze până rezolva și acel procent de 5% care rămăsese. Duminică după-amiază mi-a trimis un e-mail care spunea: „Rafael, nu mai pot! Trebuie să scap de asta!".

Știu că recăderile sunt exasperante, dar, pur și simplu, trebuie să îți amintești cei patru pași ai metodei: „Să o înfrunt", „Să o accept", „Să plutesc departe de ea" și „Să las să treacă timpul".

În ziua următoare, Tomas s-a trezit foarte limpede la minte și s-a surprins de reacția atât de pesimistă pe care o avusese. După două zile se considera din nou la 95% din starea bună dorită. Iar în câteva săptămâni a ajuns la 100%.

Ultimul pas, „să lăsăm să treacă timpul", implică să ne pregătim pentru o muncă pe termen mediu care să ne ajute să întărim mușchiul forței emoționale.

TREBUIE SĂ NE AMINTIM CONSTANT CĂ RECUPERAREA CONSTĂ ÎN A CONȘTIENTIZA CĂ SIMPTOMELE NU AU NICIO IMPORTANȚĂ.

*Mantre*

Am o prietenă, Clara, care a depășit singură o tulburare de atac de panică. A studiat o metodă de înfruntare similară celei pe care o explicăm aici și a adăugat o componentă pe care o putem numi „folosirea mantrelor".

În hinduism, mantra este o expresie (un cuvânt sau o frază) care se repetă pentru a obține anumite beneficii psihologice sau spirituale. Este o practică ezoterică asemănătoare rugăciunii catolice. În budism se repetă fraza: „Om mani padme hum", care s-ar putea traduce ca „bijuteria lotusului".

În timpul perioadei de recuperare, Clara a învățat să-și repete mantra pentru a se concentra pe obiectivul ei. Nu-mi aduc aminte exact cuvintele pe care le spunea, dar ar fi putut fi foarte bine cei patru pași pe care i-am studiat aici: „înfruntare", „acceptare", „plutire", „lasă să treacă timpul".

Când suntem în mijlocul „furtunii de frică" putem să ne spunem: „ÎNFRUNT" „ACCEPT" „PLUTESC" „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL"...

„ÎNFRUNT" „ACCEPT" „PLUTESC" „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL"...

„ÎNFRUNT" „ACCEPT" „PLUTESC" „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL"...

Această mantra ne va arăta care este direcția efortului nostru; nimic de care să fugim, nimic de evitat.

Gândurile pe care le produce mintea noastră în timpul „fricii de frică" sunt întotdeauna imprevizibile. Cer doar fuga. Cel mai bine este să le anihilăm, de aceea putem considera că o mantra ar putea ajuta. O mantra va trebui să aibă un efect similar cu ascultarea unei voci la radio.

### *Vizualizarea unui viitor plin de speranță*

În afară de mantre, o altă strategie a metodei comportamentale constă în vizualizarea recompenselor de care ne putem bucura odată ce am depășit problema fricii de frică. Iar aici ne putem activa imaginația.

De exemplu, să avem în telefon un fișier cu fotografii motivaționale: locuri în care putem trăi, activități pe care să le ducem la bun sfârșit, CÂND SUNTEM ÎN PLINĂ FORMĂ FIZICĂ ȘI MENTALĂ.

Am avut un pacient tânăr și singur care păstra imagini cu femeile frumoase cu care putea ieși odată ce își câștiga

forța emoțională. Acest tip de motivare nu este exagerat, chiar funcționează.

Alt pacient care dorea să trăiască în Formentera, în fața unei fantastice plaje virgine, păstra fotografiile paradisiace știind că odată atinsă forța sa plenară ar fi putut să aibă viața pe care și-o dorea.

Vizualizarea recompenselor este o tehnică urmată cu succes de mii de oameni de-a lungul timpului. Viktor Frankl a fost un psihiatru evreu care a fost închis într-un lagăr de exterminare și a reușit să supraviețuiască. În minunata lui carte *Omul în căutarea sensului vieții* relatează cum în acea înspăimântătoare baracă de la Auschwitz își imagina un viitor frumos, când va scăpa. Se vedea publicând cărți de psihologie, predând cursuri și construind o nouă formă de psihoterapie numită „logoterapia". Mai târziu, odată eliberat, a realizat toate aceste lucruri. Această „vizualizare a recompensei viitoare" l-a menținut puternic și motivat, în ciuda situației dificile.

Și celebrul ciclist Lance Armstrong descria ceva similar pe perioada tratamentului pentru cancer: își imagina recompense viitoare sub forma unor competiții minunate, călătorii prin lume și o viață împlinită.

Acum, în momentul prezent, trebuie să lucrăm la depășirea fricii de frică. Iar acest lucru aduce cu sine multă acceptare și promisiunea unui viitor inegalabil. Vizualizăm acest viitor cum dorim. El ne va conferi o forță supervaloroasă.

### *Somnul și hrana*

Nu vreau să închei acest capitol fără a vorbi despre două chestiuni importante în depășirea fricii de frică. Este vorba despre problemele cu somnul și alimentația din perioada

de înfruntare. Când suntem nervoși ni se închide stomacul și ne părăsește somnul. Este normal în fața unei frici. Nu se întâmplă nimic.

În fața pierderii apetitului, atitudinea corectă este următoarea: nu te preocupa și lasă lucrurile așa cum sunt. Adică pregătește-te să nu mănânci. Fă ceva util, în loc de asta. Apetitul, ca și somnul, se autoreglează; nu se poate să nu mai mâncăm niciodată. Dacă nu mâncăm la prânz, atunci vom mânca seara. Și dacă nu, la micul dejun în ziua următoare. Va fi suficient pentru a fi sănătoși și în formă.

Cu privire la somn, consiliez o strategie diferită. Să vedem de ce.

Pe de o parte, este clar că și somnul se autoreglează; nu dormi o zi sau două, nu se întâmplă nimic, a treia zi cazi lat. Din acest motiv, ar fi fezabilă metoda „nu te îngrijora și lasă lucrurile așa cum sunt".

Dar în prezent dispunem de psihofarmaceutice care ne pot ajuta să dormim și pot fi foarte utile pentru înfruntarea unei noi zile cu forțe proaspete. Eu cred că merită să le folosim. Și odată ce am soluționat tema fricii de frică putem să abandonăm treptat acești inductori de somn.

Deci, pentru o vreme, ne pregătim liniștiți să nu mâncăm și să dormim cu ajutorul inductorilor de somn. Nu ne facem griji, nu contează. Suntem gata să înfruntăm orice tulburare de frică de frică. Întotdeauna trebuie să ne amintim cele patru concepte magice: „ÎNFRUNT" „ACCEPT" „PLUTESC" „LAS SĂ TREACĂ TIMPUL".

## *Invincibili*

Acum ceva timp mi-am adus aminte de filmul *Intouchables* (Invincibilii, 2011), bazat pe fapte reale. Concret, când

protagonistul, un tetraplegic pe nume Phillip, suferă un atac de panică în timpul nopții, noul lui asistent — un tânăr recent ieșit din închisoare — îl scoate la plimbare până se calmează. Este frumos să vedem cum tânărul, care nu știe nimic despre psihologie, îl asistă cu toată dragostea de care este capabilă o ființă umană. A doua zi, sub soarele strălucitor, ce doi ies să cucerească lumea. Se naște o puternică prietenie care aduce laolaltă doi oameni care provin din medii sociale opuse.

Acest film ne transmite că o viață bună nu este scutită de adversități. Se pot produce, dar nu constituie obstacole dacă vrem să trăim fericiți. Pentru cei doi protagoniști, atacurile de panică sunt un declanșator al prieteniei, îi ajută să se apropie la un nivel care probabil într-un alt mod ar fi dificil de realizat.

Acele episoade de suferință îl conectează pe Phillip cu viața. Pentru că în ziua următoare apreciază mult mai mult frumusețea lucrurilor. Știe că pacea, bucuria și pasiunea sunt razele cu care renaște în fiecare zi.

Marii călători care vizitează țări îndepărtate și caută înțelepciunea acceptă provocarea de a coborî în tenebrele suferinței, așa cum Faust a vizitat Infernul, pentru a vedea cum era viața acolo. Să experimentăm, să învățăm, să simțim că trăim și avem o conexiune mai puternică cu lumea.

Lumea este întotdeauna frumoasă, până la extreme spectaculoase. La fel ca Phillip, în toate diminețile putem să transformăm în aur fiecare experiență și să trăim în acord cu frumusețea eternă. Să ne întoarcem acasă, la mintea noastră puternică, fericită, expansivă.

Să nu ne fie frică să experimentăm anxietatea. Aparține vieții, este o experiență, un loc. Putem să o savurăm, să ne

bucurăm de ea. Ne va vorbi despre iubire, cooperare și prietenie adevărată. Ne va arăta unde se află intensitatea vieții. Și această cale infernală duce către cer.

Angajamentul nostru de a experimenta include și momente proaste, ca în dimineața următoare să continuăm să aprofundăm iubirea pentru viață, în perfectă armonie.

În acest capitol am învățat că:

- Frica nevrotică este un tip special de teamă.
- Ne este frică de reacțiile propriului corp și ale minții.
- Acest lucru face să se producă spirale în creștere.
- Soluția este: „Înfruntare", „Acceptare", „Plutire", „Lasă timpul să treacă".
- Nu trebuie să ne îngrijorăm că nu mâncăm sau nu reușim să dormim fără pastile.
- În crizele de frică nevrotică, gândurile nu ne spun nimic util.

## 16

# Să lăsăm să treacă valul, ultima soluție pentru pacea mentală

*Un rege a anunțat că oferă un mare premiu pentru cel mai frumos tablou cu tema păcii. Au participat numeroase opere, dar, în final, au rămas doar două.*

*Unul dintre tablouri reprezenta un lac frumos, liniștit, înconjurat de munți care se reflectau în apă. Cerul era albastru strălucitor, cu câțiva frumoși nori albi. Era favoritul lui.*

*— Este o reprezentare perfectă a păcii, spuse regele.*

*În cealaltă pictură erau munți abrupți și golași, cu un cer întunecat deasupra. Ploua și cădeau fulgere puternice. Într-o parte apărea o cascadă tumultoasă. Nu părea nimic pacifist în această pictură.*

*Dar când s-a uitat mai atent, a văzut lângă cascadă un copăcel care ieșea dintr-o crăpătură, iar în el, o pasăre în cuib. Zburătoarea era în perfectă pace.*

*Regele a ales fără ezitare a doua pictură:*

*— Adevărata pace nu se găsește în calmul cimitirului. Adevărata pace se găsește în mijlocul tumultului vieții. Acesta este sensul cuvântului «pace».*

Eram în sala de forță, făcând abdomene, când a intrat Felipe. Nu-l mai văzusem după ce fusesem plecat doi ani la studii, în Italia. Întors în Barcelona, la sala de sport la care mergeam dintotdeauna, mă întâlneam cu toți prietenii.

Felipe avea douăzeci de ani, dar pentru că nu-l văzusem de mult, părea altul. Liceanul se transformase într-un erou grec de un metru optzeci, cu brațe enorme, piept de oțel și abdomen foarte bine definit.

L-am salutat:

— Prietene! Cât timp a trecut! Ce mai faci?

— Foarte bine! Tu ai fost în Italia, nu? m-a întrebat cu un surâs larg.

— Da, tocmai m-am întors. Te văd puternic ca un taur, ești în mare formă!

— Bine, știi cum este. Antrenamentul dă mereu rezultate.

Felipe își transformase corpul urmând o rutină de antrenament și o dietă corectă. Și îți făcea plăcere să te uiți la el. Acum era un exemplu magnific pentru toată sala de sport. Demonstra exactitatea științei ridicării de greutăți: dacă faci ceea ce trebuie ca să devii musculos, rezultatele sunt aproape matematice.

Cred că în ziua aceea și eu m-am antrenat mai intens, grație exemplului lui Felipe.

Și dacă știința musculaturii în acțiune este spectaculoasă, la fel este și știința comportamentală pentru transformare mentală!

Cei patru pași ai medicului Weekes, pe care i-am explicat în capitolul anterior, vor produce în cei care îi practică mai mulți mușchi emoționali. Matematic.

În loc de un corp de Adonis, să facem loc pentru o minte în formă, ca a lui Nicolas Sarkozy, Angela Merkel sau a oricărei persoane foarte puternice emoțional.

În acest penultim capitol, pentru a completa lecția, vom discuta despre atitudine. Să înțelegem mai bine atitudinea pe care o adoptăm pentru „a accepta“ și „a pluti“. Cu cât aprofundăm mai bine starea necesară pentru acești doi

pași, cu atât va fi mai rapid și mai facil procesul de schimbare, cu atât va fi mai frumoasă noua noastră musculatură emoțională.

Eu numesc această stare „lasă să treacă valul" și ea derivă din meditația budistă sau *mindfulness*. Ar putea să se numească *mindfulness* de a treia generație.

Tehnica „lasă să treacă valul" ne va putea ajuta să știrbim din logica emoțiilor și a gândurilor negative din mintea noastră. Este extrem de utilă în momentul furtunii emoționale, pentru că anihilează gândurile și emoțiile scandaloase. „Acceptarea" și „Plutirea" ar fi dificile în timp ce dăm importanță acestei producții mentale.

Să vedem cum să lăsăm să treacă aceste valuri.

## Mult zgomot și puține nuci

Milioane de oameni care au practicat meditația de-a lungul timpului știu că emoțiile și gândurile vin și se duc de o formă haotică.

Suntem foarte naivi când credem că mintea noastră este ordonată. Nu se poate opri și vorbește ca o placă stricată. În capul nostru avem mai mult zgomot decât nuci. Toți.

De exemplu, în timpul dușului de dimineață. În timp ce ne săpunim, cu unica intenție de a ne spăla, mintea face ce face și începe să toace: „Trebuie să duc mașina la mecanic... Ce frumos ar fi fost să trăiesc în Roma, pe timpul lui Hristos... Ce proastă e cumnata mea"... De ce naiba nu poate să tacă? Nu știm. Mintea în niciun caz nu se odihnește noaptea. Continuă să muncească, de această dată furnizându-ne vise.

Deși adeseori nu ne dăm seama, gândurile trec rapid. Vin și se duc. Pentru că scopul acestui travaliu mental este pur și simplu menținerea neuronilor în stare de funcționare.

Cei care meditează cunosc foarte bine această calitate tranzitorie — și aproape stupidă, aș spune — a minții noastre. Când se așază pentru a se concentra pe respirație, își dau seama că le vin multe idei, exact ca la duș: „După, trebuie să merg să cumpăr pâine... Acest exercițiu este foarte plictisitor... Iubita mea este în fiecare zi mai nervoasă“... Încearcă să se concentreze doar pe respirație, dar nu pot! Ce mândrie! Mintea nu se poate opri din a genera idei nenumărate, care nu au nicio legătură cu nimic.

Cum vom vedea pe parcursul acestui capitol, este esențial pentru sănătatea mentală să înțelegem că 95% din gândurile noastre nu au sens.

Cei care meditează învață, după sute de ore de practică, să excludă gândurile-deșeu, adică 95% din ce ne trece prin minte!

Prima cheie în exercițiul de a „lăsa să treacă valul“ constă în a renunța să dăm credibilitate la tot ce ne trece prin cap. Este esențial să înțelegem că mintea nu poate să tacă și mare parte din producția ei este irațională.

## Să nu fugim, ci să plutim

La un moment dat, un pacient foarte inteligent, Javier, cu care tocmai începusem să lucrez, mi-a spus:

— Zilele trecute eram cu verișoara mea și i-a scăpat una dintre răutățile obișnuite. M-am despărțit de ea normal, dar mi-a căzut prost. M-am tot gândit la acest lucru și, până am ajuns acasă, eram deja copleșit!

— Și ce ai făcut?

— Cum știu că astfel de situații durează vreo trei zile fatale, mi-am spus: „Foarte bine, minte, știu că mă vei umple de porcării trei zile. Dă-i înainte! Fă ce ai chef! Sper să pot profita de timpul ăsta!“

— Genial, asta-i atitudinea! Mintea-ți va spune tâmpenii despre verișoara ta, răul pe care l-a făcut, măsurile pe care trebuia să le iei... Totul este gunoi. Mă bucur că ți-ai dat seama la timp.

— Dar cel mai tare, Rafael, a fost că după zece minute deja se terminase „nevroza". Eram chiar bine. Este prima dată în mulți ani când sunt capabil să las deoparte această „nevroză".

Javier înțelesese esența tehnicii „lasă să treacă valul": nu a dat curs dialogului interior inutil și a acceptat fluxul emoțiilor negative.

În capitolul anterior am văzut că nu e bine când, de teamă, încercăm să alungăm emoțiile și gândurile negative. A fugi de ele înseamnă să le dăm importanță. Când încercăm să scăpăm de producțiile negative ale minții, acestea se opresc și ni se fixează în conștiință precum căpușele în piele; nu numai atât, cresc până devin probleme serioase.

Dacă nu am comite această eroare, nervii — sau tristețea — ar pleca foarte rapid de unde au venit. Să ne amintim că sunt doar producții aleatorii ale minții, care vin fără sens.

## Să învățăm să fim copii

Spre deosebire de adulți, copiii tind să fie experți în „a lăsa să treacă lucrurile". Acum fac o criză cu un prieten de joacă și în clipa următoare se apucă de altceva, râzând. Adulții pierd această abilitate fiindcă dau prea multă importanță la tot ce le trece prin cap.

Ne-au învățat că suntem copiii științei, moștenitori ai logicii grecilor, ai erudiției lui Newton și ai modernei formule a lui Einstein. Într-o oarecare măsură așa e, dar nu exclude faptul că 95% din ce gândim este inutil, rezidual, ca sebumul care iese prin pori.

Fără îndoială, dacă vom reînvăța „să lăsăm să treacă valul", să permitem gândurilor și emoțiilor să treacă prin mintea noastră fără să le calificăm și nici să pierdem timpul cu ele, am putea recupera această flexibilitate. Atunci, emoțiile și gândurile negative nu vor mai fi niciodată prea lungi sau prea intense.

## Energie în circulație

Din punct de vedere fiziologic, gândurile și emoțiile noastre sunt energie electrică. Dacă ne conectăm electrozi pentru a măsura electricitatea care circulă prin creier, vom capta niște unde foarte clare.

Am studiat multe electroencefalograme și sunt surprins că fiecare gând sau fiecare emoție produce un anumit tip de unde electrice. Undele lente și distanțate corespund unei activități mentale plăcute. În schimb, undele rapide și ascuțite sunt caracteristice tensiunii nervoase.

Într-o zi vom putea interpreta această electricitate ca și cum am citi o carte și vom putea ști ce gândește fiecare persoană. Mai mult, am putea să le manipulăm după cum dorim.

Dar ceea ce ne interesează aici este să știm că emoțiile negative sunt curenți de energie, o energie care tinde să circule și să se piardă în mod natural. Dacă le lăsăm să treacă prin corpul nostru, nu avem de ce să ne temem.

Problema este că, o dată și încă o dată, frica ne impulsionează să blocăm această energie. Și aceasta intră în buclă în circuite închise care se retroalimentează și reîncălzesc sistemul.

O pacientă pe nume Laura mi-a descris anxietatea pe care o resimțea când trebuia să vorbească în public; era medic și din când în când prezenta studii în fața colegilor din spital.

Cu o săptămână înainte de „ziua Z“ devenea supernervoasă. „Îmi petreceam tot timpul gândindu-mă cum mă voi face de râs. Că nu voi fi capabilă! Și atunci apărea o respingere brutală de a-mi pregăti expunerea. Pe durata acestei săptămâni dormeam cam trei ore pe noapte. Urăsc această anxietate!“

Nervii Laurei erau energie blocată, circulând în buclă prin mintea ei. Iar creatoarea acestui blocaj era ea însăși, prin respingerea anxietății. Dacă ar fi acceptat-o, energia ar fi circulat în linie dreaptă până la dispariție și apoi o altă emoție i-ar fi luat locul.

Astfel, putem formula a doua cheie a tehnicii „lasă să treacă valul“: dacă lăsăm să treacă emoțiile și gândurile negative, dacă nu le respingem, în scurt timp acestea se îndepărtează de la sine și ne întoarcem la normalitate.

## Originea traumelor

Traumele sunt o altă problemă pe care noi, psihologii, o vedem frecvent în consultații. Și ce să vezi, nu sunt decât bucle de energie blocată.

Cine știe, poate într-o zi șeful trântește o remarcă foarte neplăcută. Atunci experimentăm un stres puternic și, în loc să lăsăm să curgă această emoție, încercăm să fugim: cu capul plecat, evitând contactul vizual etc. Voilà: apare trauma, produsul acestei evitări.

Dacă am fi practicat atitudinea „lasă să treacă valul“, această energie negativă ne-ar fi tranzitat corpul și în câteva minute ne-am fi recuperat forma emoțională, fără probleme.

Trebuie să reținem că emoțiile negative vin și se duc continuu și tind să dispară de la sine de fiecare dată când nu facem efortul de a le evita. Fuga sau respingerea împiedică fluxul natural al emoțiilor. Ca urmare, curentul

electromagnetic intră în unul din aceste circuite închise sau bucle. Din acel moment, de fiecare dată când se va întâmpla ceva similar, energia va recircula, va apărea acea buclă și se va învârti, se va învârti fără încetare, reîncălzind sistemul. De fiecare dată când va apărea șeful cu o expresie serioasă, vom simți automat o împunsătură de frică.

Va fi necesar să distrugem acest circuit prin trăirea emoției, dar de această dată cu încredere, liniște și deschidere; așa distrugem bucla și facem ca energia să se piardă de la sine.

Pentru a elimina trauma este necesar, de asemenea, să simțim teama din plin, să o lăsăm să se transmită prin corpul nostru ca atare, ca o energie circulantă. Energia blocată se va pierde de la sine și în scurt timp ne vom recăpăta buna dispoziție.

Laura, medicul, a învățat să-și spună în toate momentele de anxietate: „Traversează-mă, emoție. Circulă prin corpul meu. Urmează-ți drumul și uită-mă repede". Iar gândurilor pesimiste a învățat să nu le mai răspundă. Nu erau decât produse inutile ale minții.

## Observatorul

Budiștii vorbesc despre „poziția observatorului", un concept-cheie pentru învățarea mecanismului de gestionare corectă a emoțiilor.

Prietenul meu Luca mi-a povestit o experiență personală extrem de revelatoare despre observator:

> De un an meditam în fiecare zi. Disciplina mea consta în a mă concentra pe respirație, pe aerul care intra și ieșea prin nas.

Bineînțeles că în fiecare moment mă asaltau gândurile de tipul „Mă mănâncă nasul“ sau „Trebuie să cumpăr orez“, dar, cum spuneau manualele, mă întorceam să mă concentrez lent pe respirație.

Incredibil a fost într-o zi, când, nu știu cum și nici de ce, am început să-mi aud gândurile. Mai mult decât să le aud, să le simt.

Am experimentat ceea ce se cheamă „mintea observatorului“.

Nu „eu“ eram cel care se gândea la orez sau la mâncărime, ci auzeam o voce care spunea foarte clar: „Mă mănâncă nasul“, „Trebuie să cumpăr orez“.

Această experiență a durat cu totul o oră și mi s-a mai întâmplat și în alte dăți, de atunci. Eu o numesc „externalizarea gândurilor“.

Călugării budiști explică astfel acest fenomen: oamenii produc gânduri și tind să se identifice cu ele. Oamenii obișnuiți cred că sinele lor, esența lor sau cum vreți să le numiți este aceasta. Dar budiștii sunt convinși că nu este așa. După ei, există o „minte mare“ și o „minte mică“. „Mintea mică“ este cea care vorbește la duș și peste tot: este vorbăria fără oprire pe care am descris-o înainte.

„Mintea mare“ este altceva: este ceea ce ei numesc „mintea spectatorului“ pentru că, exact ca în cazul prietenului meu Lucas, din această perspectivă putem observa fenomenele noastre mentale.

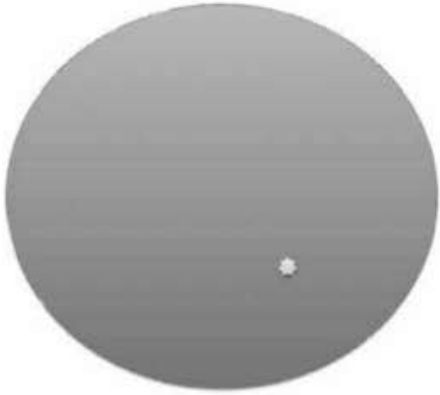
„Mintea mare“ este un loc superior, întotdeauna calm și liniștit, de unde putem observa tot ce este în jurul nostru fără să ne miște absolut deloc. Când Lucas s-a auzit pe el însuși vorbind era complet relaxat, pentru că era instalat

în „mintea lui mare“. De acolo a fost martorul curios și imparțial al vorbăriei „minții mici“.

Proba existenței „minții mari“ este că în orice moment ne putem observa gândind. Mintea se poate elibera și observa gândurile. De aceea nu suntem „doar“ gândurile noastre, suntem mult mai mult. De exemplu, toți putem gândi „bună ziua“ și putem fi martori că spunem „bună ziua“.

După budiști, „mintea mare“ este ca un lac imens, calm. Fără îndoială, „mintea mică“ se agită ușor și produce curenți minusculi pe această suprafață urișă care este „mintea mare“.

«Mintea mare» și «Mintea mică»



„Mintea mare“ este cercul gri, infinit în realitate, mereu calm și satisfăcut. Toți oamenii au așa. „Mintea mică“ este steaua. O parte infimă din noi, dar în mod stupid ne identificăm cu ea.

Emoțiile negative sunt mici curenți pe care putem învăța să-i calmăm. Cheia este să nu ne identificăm cu ele, ci să ne plasăm în mintea spectatorului (sau „mintea mare“), pentru ca energia lor să ne tranziteze și să se piardă cu fluiditate.

Persoanele cele mai puternice și fericite par să aibă excelenta abilitate de a se plasa în mintea spectatorului. Nu dau nicio importanță emoțiilor negative; creează o distanță față de ele.

Prietenul meu Lucas, de exemplu, a învățat în mod spectaculos să se ducă în lumea instalată în „mintea lui mare". Odată mi-a explicat:

— Eu merg pe stradă privind copacii, culorile lor și restul, dar aproape că nici nu ascult ce-mi spune mintea mea. Las să treacă. Așa pot experimenta mai bine viața, într-o formă pură, strălucitoare, mereu surprinzătoare. Tot ce vorbește „mintea mică" las în carantină. Cam cum se întâmplă cu visele: te trezești știind că nimic nu a fost real. Și imediat uiți.

„Mintea mare" — cercul gri din schema noastră — este observatoare, dar nu apreciază vorbăria. Doar se bucură.

## Nu răspunde

Iată soluția pentru deblocarea energiei, a traumelor și a fricilor, contra identificării cu „mintea mică":

a) Să nu intrăm în dialog cu gândurile negative.
b) Să lăsăm să treacă emoțiile, cu acceptare și atitudine imparțială.

Când ni se întâmplă ceva dezagreabil, de exemplu când șeful tună și fulgeră, „mintea mică" începe cu zumzăitul obișnuit: „Ce rușine! E intolerabil! Cum pot să scap? Și dacă demisionez?" — și atenție, cădem în tentația de a răspunde acestor întrebări.

Fără îndoială, dacă vrem să fim mai puternici emoțional, este mai bine să nu răspundem. Tot acest dialog are ca unic

obiectiv fuga de emoția negativă, pentru că am văzut deja că aceasta creează bucle sau blocaje de energie negativă.

Să rămână clar: soluția constă în a lăsa aceste gânduri să treacă, fără a ne identifica cu ele. Dacă facem așa, vor dispărea într-un minut sau două.

Gândurile negative sunt normale, inevitabile. Nimeni nu le poate elimina complet. Evident, le putem minimiza, nu le dăm atenție și le lăsăm să circule ca o undă de energie fără importanță. Același lucru se întâmplă și cu emoțiile. Frica este o descărcare de energie care ne tranzitează corpul pentru a se pierde în pământ, dacă învățăm să o abordăm cu calm și răbdare.

Cei mai liniștiți din lume — marii călugări budiști — lasă emoțiile să-i traverseze cu foarte mult calm. Au atât de multă practică, încât circuitele lor sunt foarte rapide și ușoare.

Ei sunt ca superconductorii de electricitate, paratrăznete prin care energia se transmite cu ușurință.

Practicarea tehnicii de a nu „răspunde" gândurilor negative produce minunata diminuare a lor până la dispariția completă.

## Experimentarea

Putem începe să exersăm și noi strategia de a „lăsa să treacă valul" emoțiilor exagerate. Nu este necesar să medităm atât de mult ca budiștii, ci să o aplicăm pur și simplu, precum copiii.

În fața fiecăreia dintre emoțiile noastre negative:

a) Ne plasăm în poziția observatorului.

b) Nu răspundem vorbăriei din minte.

c) Lăsăm emoțiile negative să ne traverseze corpul.

În realitate este foarte simplu, incredibil de simplu, pentru că mintea funcționează așa în mod natural. Dacă lăsăm să treacă valul, orice grijă va trece și vom fi din nou la fel de liniștiți și plini de bucurie ca la începutul zilei. Dar trebuie să experimentăm mai mult decât să înțelegem prin prisma intelectului. Pe măsură ce vom câștiga încredere în abilitatea noastră de a lăsa să treacă valul, ne vom transforma în persoane mai libere, mai zâmbitoare.

Acțiunile cele mai importante ale noii strategii sunt:

- „așteaptă“ (să treacă furtuna)
- „acceptă“
- „nu crede“
- „observă de la distanță“
- „nu te identifica“
- „lasă să treacă“

Laura, pacienta mea, a învățat foarte bine să se plaseze în poziția observatorului. Când apăreau gândurile de tipul „... și dacă o să mă fac de râs“, făcea un pas în spate și își spunea: „Salut, minte mică! Foarte drăguț discursul de astăzi. Îmi pare bine! O să te potolești“.

Deja nu se mai identifica cu această vorbărie fără sens. Știa să se deconecteze de ea pentru a se situa în „mintea ei mare“ tăcută, serenă și fericită.

## Nimic nu este rău

Budiștii pun foarte mult accent pe experiența „minții mari“, să fim conștienți că noi suntem mult mai mult decât emoțiile și gândurile noastre — ele sunt ca un film pe care-l vedem la cinema; realmente nu ne pot face rău.

Celelalte tradiții religioase vorbesc despre același lucru: spiritul sau sufletul, entități care există alături de minte sau memorie. Din această perspectivă, „mintea mare“ ar fi unită cu universul, dincolo de neuronii noștri.

O calitate curioasă a „minții mari“: pentru ea nimic nu este „bun“ sau „rău“, este pur și simplu ceea ce este.

Și noi putem opta să nu judecăm evenimentele și să ne limităm la a le observa cu multă curiozitate și chiar cu bucurie, semn că trăim într-un univers în continuă schimbare, misterios și fertil.

Aceasta este ce hinduismul numește echilibru, o calitate a minților puternice care constă în a nu cataloga evenimentele. Dacă mi se fură portofelul, nu este nici „bine“, nici „rău“ pentru spirit, pentru „mintea mare“ sau pentru suflet. Interesant este că fără a judeca, putem fi mult mai calmi și mai liniștiți.

Deși nici budiștii nu se atașează de „bun“. Preferă să aibă o minte curioasă, care se bucură să observe cursul fertil al vieții și care, fără îndoială, le aduce o infinitate de experiențe, unele agreabile pentru „mintea mică“, altele dezagreabile. Dar în fond nu are importanță.

## Totul este viață

Viața este minunată. Putem să observăm culori, obiecte, întâmplări. Ce complicat!

Putem să trăim aventuri, probleme, învățăminte și pierderi. Și, deși acum nu pare, totul este frumos, intens.

Când viața ni se va apropia de sfârșit, vom înțelege foarte clar: privind în urmă, ne vom aminti totul foarte frumos. Până și cele mai supărătoare situații ni se vor părea experiențe incredibile.

De exemplu, acum, la patruzeci și nouă de ani, îmi amintesc cum m-a părăsit iubita mea, Sonia. Mi-a fost foarte greu, am fost deprimat și anxios. Dar peste douăzeci de ani jur că o voi privi cu simpatie.

Simt că am învățat foarte mult și din despărțire. Între alte multe lucruri, am devenit foarte apropiat de prietenul meu, Remi, colindând barurile barceloneze. Am depășit momentul cu o băutură — de fapt, mai multe —, iar acum știu mai multe despre viață decât atunci.

Te asigur că la finele vieții, din balansoarul tău, vei revedea ce ai făcut în viață — „bunele" și „relele" — și toate ți se vor părea fantastice, expresii ale unei existențe emoționante, un destin care acum se sfârșește.

Dacă ne gândim la asta, atunci putem dobândi echilibrul, ne vom da seama că în realitate totul este bine: atât lucrurile pe care înainte le numeam „bune", cât și cele pe care le numim în mod absurd „rele". Și echilibrul ne va ajuta să lăsăm emoțiile să ne traverseze. Să ne deschidem, să ne relaxăm corpul. Să observăm cu atenție cum totul vine și pleacă, mult mai repede decât am crezut. Cât ai clipi, o dată și încă o dată, vom redeveni veseli precum copiii.

Să ne amintim din nou că „durerea respinsă" este o durere blocată și că „durerea observată cu imparțialitate" pur și simplu trece.

## Gândurile nu sunt ale noastre

Am un prieten care practică meditația și mereu insistă că gândurile — aproape toate — nu sunt ale noastre. Sunt creații aleatorii ale „minții mici". După părerea lui, toată această vorbărie este exact ca visele: o amestecătură de materiale, energie care trece pe acolo, nimic important. La

fel cum visele noastre nu sunt voluntare, nici reflecțiile nu sunt. Exemplul de la duș este foarte clar: ideile care apar când ne săpunim nu sunt voluntare, pur și simplu apar.

Amicul meu nu se încrede pentru nimic în lume în gânduri, nici chiar în logică. Preferă să urmeze drumul intuiției, al inimii.

Dar nu este adevărat că inima spune într-o zi ceva, iar în alta, altceva?

Câteodată un eveniment ne sperie, dar la sfârșitul zilei simțim diferit, așa că de ce să dăm atâta importanță acestor lucruri?

Amicul meu este una dintre persoanele cele mai fericite și mai hotărâte pe care le cunosc. Iar strategia lui de succes este să nu se gândească. Sună ciudat, dar el se ghidează doar după intuiție, fără să ia în considerare mintea. Și funcționează minunat.

Eu, la rândul meu, prefer doar să distrug procentul de 95% de gânduri care nu-mi servesc la nimic și să rămân doar cu minunatul procent de 5%. Dar, mai presus de orice, am învățat să ignor ceea ce numesc *paraziți* sau, în terminologia engleză, *bugs*.

## *Paraziți*

Psihologia comportamentală ne cere să distingem între gândurile sănătoase și cele nesănătoase. Cele sănătoase sunt acelea care ne fac să ne simțim bine, sunt utile, ne fac să creștem. Iar cele insalubre sunt acelea care vor să ne retragem din deciziile noastre, ne fac slabi, ne înșală.

Îmi amintesc de o pacientă, Nadia, care avea gânduri obsesive despre sinucidere. Apăreau fără să-și dea seama și se simțea îngrozitor. Era în metrou, spre exemplu, și

dintr-odată îi venea în minte: „Dacă mi-aș lua viața?“ Dacă ieșea pe balcon, imediat se vedea făcută bucăți. „Și dacă mă omor?“ se gândea înfricoșată. Înainte să vină să mă vadă, aceste gânduri îi ocupau 70% din zi.

Nadia a făcut o terapie exemplară și în doar trei luni era complet vindecată. Terapia, bineînțeles, a constat în „înfruntare“, „acceptare“, „plutire“, „lasă să treacă timpul“.

Împreună am planificat fiecare zi, lungi trasee cu metroul sau traversări de poduri, să care în poșetă către serviciu un cuțit mare și o mie de alte lucruri care să o ajute să înfrunte problema. Unele erau chiar amuzante, cum ar fi să-și cumpere un telescop și să exploreze orașul timp de mai multe ore, de la balcon; a descoperit intimități foarte simpatice ale cartierului său.

Dar trebuie să admitem că nu a fost mereu ușor. De mai multe ori m-a sunat, blocată de frică înaintea uneia dintre aceste aventuri.

— Rafael, sunt la gura de metrou Paseo de Gracia, dar nu am curaj să intru. Nu vreau să intru! mi-a spus într-o zi.

— De ce nu, dacă asta am planificat? am întrebat pe un ton neutru.

— Cred că greșim cu această terapie, nu e normal să fiu atât de chinuită. Dac-o țin așa, unicul lucru pe care-l voi reuși va fi să înnebunesc! a exclamat afectată.

— Ascultă, Nadia! Tot ce-ți spune mintea începând de acum sunt paraziți. Sunt minciuni. Nu le da atenție și mintea ta va sfârși ce a început.

Lucrarăm la asta în timpul ședințelor de terapie. Nadia știa ce era un parazit: un argument care părea a fi real, dar de fapt era fals. Înțelesese de ce paraziții pledează mereu să dăm înapoi, să nu îndeplinim o promisiune, să mergem contra dezvoltării personale.

Până la urmă, am terminat convorbirea. Nadia a coborât la metrou, iar după 45 de minute am primit un mesaj pe Whatsapp:

> Am parcurs tot traseul liniei verzi a metroului din Barcelona și acum mă simt extraordinar. Aproape nu am avut idei de sinucidere. Mulțumesc mult, Rafael! ☺

O persoană puternică și fericită știe să facă diferența între argumentele valide și paraziți și știe că acestora din urmă trebuie să le întoarcă spatele, să nu intre în conversație cu ei.

Pentru a face distincția dintre paraziți și argumente reale, putem urma schema:

| ARGUMENTE VALIDE | PARAZIȚI |
| --- | --- |
| • Susțin deciziile noastre. Sunt raționale.<br>• Ne fac să mergem înainte.<br>• Ne fac mai puternici.<br>• Nu evită nicio emoție. Sunt la marginea lor. | • Acționează împotriva deciziilor noastre.<br>• Sunt deghizați în argumente raționale, dar nu sunt.<br>• Vor să fugim.<br>• Vor doar să evite emoțiile negative.<br>• Ne fac vulnerabili.<br>• Vor să intrăm în dialog cu ei (aici e capcana). |

Paraziții pot fi foarte abili în inventarea de motive. De multe ori, pot convinge pe toată lumea, mai puțin pe psihologul avizat. De aceea, când inițiem o terapie comportamentală, îi cerem pacientului să nu vorbească cu nimeni despre nevroza sa. Nici cu familia, nici cu prietenii! Unicul interlocutor care nu se va lăsa înșelat de paraziți este exterminatorul nevrozelor.

Dimpotrivă, un frate se va lăsa impresionat și va avea tendința de a crede motivele pe care le invocă pacientul în momentele de criză. Oricine căruia Nadia i-ar fi fost dragă, convins de paraziți, ar fi sfătuit-o:

— Dragă, ia un taxi și uită de metrou. Ai dreptate să spui că în terapia asta te simți îngrozitor.

Lucrez ca psiholog de foarte multă vreme și am auzit tot felul de paraziți, unii atât de convingători, încât m-au tentat și pe mine. Dar, din fericire, eu îi cunosc atât de bine, că nu le dau nicio șansă. Acesta este unul dintre motivele pentru care un psiholog nu poate trata pe cineva din familie sau un prieten: nu ar putea fi obiectiv și asta l-ar face vulnerabil la paraziți.

În acest capitol am învățat că:

- „A lăsa să treacă valul" constă în a permite emoțiilor și gândurilor negative să treacă prin mintea noastră și să dispară de la sine.
- Nu are rost să intrăm în dialog cu gândurile negative.
- 95% din producția mentală nu servește la nimic. Nu avem de ce să-i dăm atenție.
- Traumele sunt circuite de energie blocată. Pentru a scăpa de ele trebuie să ne întoarcem să le trăim fără a le respinge, cu intenția de a le lăsa să treacă.
- Să privim gândurile și emoțiile de la distanță, ca observatori, așa ne va scădea încrederea în ele.

17

# O ultimă lecție de înțelepciune emoțională

Știu, capitolul anterior e destul de consistent: dificil de înțeles, de acceptat sau de aplicat. Este un conținut ciudat pentru că noi suntem obișnuiți să ne idolatrizăm dialogul interior, inteligența, rațiunea. Și acum, punem totul sub semnul întrebării.

În plus, există un obicei înrădăcinat în noi care ne face să fugim de emoțiile negative. În niciun caz nu vrem să ne simțim bine cu ele.

Tehnica „să lăsăm să treacă valul" este foarte dificil de înțeles la nivel intelectual. Mai mult, este vorba despre ceva care trebuie să facă „clic" în minte; care trebuie mai degrabă să se observe decât să se înțeleagă. De aceea, acest ultim capitol este dedicat aceluiași lucru.

Ne întoarcem la tehnica „să lăsăm să treacă valul", dar de această dată folosim un limbaj ușor diferit.

Dar, te rog, cititorule, nu renunța la acest capitol înainte de vreme. Scopul meu este ca această înțelepciune să aibă un impact asupra minții tale, astfel încât să înțelegi. Știu că-ți cer ceva foarte ciudat: să citești de două ori ceva foarte similar. Dar, crede-mă, ai un motiv foarte serios.

Sper că trăiești un moment de *evrika!* în timp ce citești aceste pagini! În caz contrar, te îndemn să le citești din nou, altă dată. Recompensa va fi impresionantă.

## Ce minte complicată!

Avem un dialog mental interminabil în capul nostru, un dialog care se contrazice frecvent, devine frenetic până la epuizare.

Dacă stabilim un procentaj de veridicitate a acestor lucruri, vom vedea că este foarte mic. Majoritatea nenorocirilor pe care le anunță nu se întâmplă niciodată, iar puținele care se întâmplă nu sunt atât de grave precum se anunță.

Cât din ce se spune are o cât de mică importanță? Foarte puțin.

Și dacă, cititorule, îți spui acum: „Nu este nicio voce în capul meu!", exact la asta mă refer: la această voce obositoare din mintea fiecăruia.

## De ce atâta vorbărie?

Dar de unde această voce interioară? Și cât din ce spune se dovedește a fi adevărat?

În principiu, obiectivul acestui dialog interior este să facem ce ne ajută să ne simțim mai bine cu privire la ceea ce se întâmplă. Mintea observă un fapt, se sperie și încearcă să facă față acestei stări proaste, căutând posibila rezolvare.

Dar aproape întotdeauna această presupusă rezolvare sfârșește prin a deveni adevărata problemă, pentru că mintea noastră se transformă într-un aparat obsesiv.

Și rezolvările pe care le găsește mintea sunt temporare, se bazează pe fugă și vor reveni să ne afecteze și în viitor.

Dar în ciuda acestor lucruri, îi dăm atenție acestei voci o dată și încă o dată. Este rațional? De câte ori s-a înșelat această voce cu privire la ce s-a întâmplat sau cu ce s-ar fi putut întâmpla?

Viața noastră s-ar derula mult mai ușor dacă am reduce activitatea minții cu 95%.

Se spune: obiectivul dialogului interior este să controlăm lumea exterioară. Când nu ne place ce se întâmplă, verbalizăm, judecăm, ne plângem și luăm decizii, iar asta ne face să ne simțim mai siguri.

Dar atâta prevenție, atâta ruminare, atâta proiecție în viitor... sfârșește prin a fi un blestem, pentru că ne împiedică să ne bucurăm de prezent și devenim obsedați și înfricoșați.

În principiu, dialogul mental funcționează ca un mecanism de apărare, dar ajunge să fie un generator nebun de frici, contradicții și confuzie.

## Sunt eu această voce?

Chiar acum putem face ca mintea noastră să spună ceva, de exemplu: „omletă" și să-și imagineze o delicioasă omletă. Este posibil să simțim chiar că ne este foame.

Putem să repetăm de câteva ori cu alte alimente. Și este foarte ușor să ne contemplăm pe noi înșine spunând acest lucru. Vom vedea un fel de siluetă vorbind și chiar lumea din jur.

Când simțurile noastre captează impresii, de exemplu imaginea unui copac, este clar că nu suntem acel copac. El este în afara noastră.

La fel se întâmplă cu sentimentele: sunt produse ale minții noastre. Nu are sens să ne identificăm cu ele.

Să luăm trei obiecte: un copac, un felinar și o mașină. Dacă cineva te va întreba: „Care dintre cele trei obiecte ești tu?", cu toată siguranța vei răspunde: „Niciunul!", pentru

că tu ești cine ești. Suntem observatori. Același lucru se întâmplă și cu gândurile.

## Să ne limpezim mintea

Câteodată, mintea devine realmente obsedată de o anumită grijă. Și atunci, dorim să o oprim: „Gata! Vreau să dorm!". Aceasta este vocea noastră interioară vorbindu-i propriei noastre voci. Iar asta nu poate funcționa.

Când mintea devine obsedată, repetă în buclă și pare că nu se poate opri, cel mai bine este să ne dăm un pas în spate pentru a o contempla. Putem să o considerăm ca pe o a doua persoană care vorbește ca un radio, neîncetat.

Să nu o judecăm, să nu încercăm să o facem să tacă, să nu discutăm cu ea. Pur și simplu să observăm că există. Toți avem această minte nevrotică. Trebuie să fim capabili să ne îndepărtăm suficient ca să nu ne mai deranjeze. Așa ne vom sustrage de la ceea ce reprezintă doar o melodramă.

„Să lăsăm să treacă valul" este o abilitate în continuă dezvoltare, care poate însemna o îmbunătățire majoră a emoțiilor noastre.

Să reținem: este suficient să ne observăm simțindu-ne speriați, triști sau iritați. Nu trebuie să ne gândim la acest lucru și nici să-l analizăm. Nu trebuie să găsim ieșirea sau soluții: nu avem nimic de rezolvat sau de schimbat. Ceea ce căutăm este exact abilitatea de a rămâne acolo ca observatori a ceea ce se petrece și chiar să ne simțim comod în această postură.

Pentru a reduce la tăcere această voce, singura metodă care funcționează este conectarea cu „mintea mare", unde totul este în pace, să lăsăm să treacă toată această vorbărie care se va opri de la sine.

## Toți în aceeași barcă

Să ținem cont că în orice împrejurare a vieții mintea noastră nevrotică poate să spună dintr-odată: „Nu vreau să fiu aici" și imediat ne vom simți tensionați. Această voce maniacală poate ruina orice facem. Dar nu va fi așa dacă ne antrenăm „să lăsăm să treacă valul"!

Și să nu uităm niciodată, cu toții avem această voce. Toți experimentăm frică, tristețe, abandon și altele. Este complet fals că există cineva care nu simte aceste emoții.

Acum ceva timp am fost în vacanță cu draga mea prietenă Loles. Eram de două săptămâni în satul ei natal din Asturia. Am petrecut câteva zile minunate în casa părinților ei înconjurată de pășuni.

Apoi ne-am întors la Barcelona, ca să ne reluăm munca. Iar Loles era anxioasă, nu mai reușea să doarmă bine, era tensionată și îi venea să plângă.

I-am spus:

— Este normal. Cu toții suntem sensibili la schimbări.

— Dar de ce trebuie să fiu aici? Dacă sunt doi ani de când locuiesc în Barcelona și mie îmi place să fiu acolo.

— Nu încerca să-ți răspunzi la această întrebare. Permite-ți să te simți rău pentru că nu ai nimic mai uman de făcut. Dar nu te identifica cu emoțiile tale: observă-le de la distanță. Tu nu ești aceste gânduri și senzații, ești mult mai mult.

— Dar și tu simți dor de casă și nesiguranță.

— Clar! Toate ființele umane experimentează „toate" emoțiile, să nu crezi că nu! Diferența stă în ceea ce facem cu ele. Observă-le cu drag. Apreciază-le. Înseamnă că trăiești.

Este esențial să nu cădem în capcana că există oameni care nu simt emoțiile dezagreabile. Este clar că le simțim cu

toții: frică, anxietate, rușine, gelozie, invidie, nebunie de mai multe tipuri. Toate ne fac umani și, de fapt, până la un punct, este bine să experimentăm.

## Ia decizii în momente de luciditate

Când „mintea mică" este destul de negativă și enervantă, este mai bine să nu spunem nimic. Mintea nevrotică nu este o bună sfătuitoare. Este mult mai bine să așteptăm să apară „mintea mare", care va marca drumul pe care trebuie să mergem.

Vom decide ritmul vieții noastre în momente de luciditate și inspirație. Și după aceea, practicăm noua stare, noua atitudine de valorizare și noua detașare de sentimentele și gândurile negative.

Cunosc oameni care meditează și au dobândit o mare capacitate de a vedea lucrurile așa cum sunt. Își contemplă emoțiile și gândurile ca și cum ar fi vorba despre obiecte externe. Sunt așezați în „mintea lor mare" și, în plus, nu judecă niciun eveniment ca fiind „bun" sau „rău".

Aceste persoane sunt realmente deschise la tot, cu liniște și curiozitate infantilă. Onorează tot spectrul realității. Lasă lucrurile să se dezvolte recunoscând că avem foarte puțin control asupra a ceea ce se întâmplă.

Depinde de noi să învățăm să fim deschiși; trebuie doar să ne amintim că nu suntem „mintea mică", ci cea „mare".

Când apare o emoție negativă ne vom spune: „Nu mă voi închide! Am o oportunitate minunată să practic deschiderea și să fiu mai lucid, mai puternic și mai fericit". Așa se construiește o minte flexibilă și un sistem emoțional cu adevărat sănătos.

## Să trăim totul: să ne eliberăm

Există o tradiție în meditație care vorbește despre „eliberare“ și se referă la a lăsa lucrurile așa cum sunt, a ne retrage cu un pas din fața emoțiilor care tind să ne atragă implacabil și a le contempla în liniște.

Toți avem capacitatea de a ne separa de emoțiile și gândurile negative. Trebuie doar să ne dăm înapoi pentru a le contempla de la barieră. Nu avem de făcut nimic altceva decât să nu ne identificăm cu ele, să le observăm și să sperăm. Va veni ziua în care ne vom bucura, recunoscându-le ca fiind „trăiri“ prețioase.

Să reținem: mereu avem posibilitatea să ne așezăm în „mintea mare“ pentru a lăsa ca impresiile să apară, să curgă și să se ducă de unde au venit.

Când vom începe să experimentăm această trăire, se va întâmpla ceva minunat. Ceea ce altădată implica un număr important de ore, zile, săptămâni, acum este pasager, poate dura secunde. După care vine momentul bun, cu energia și bucuria debordantă.

Așa că atunci când ne dăm seama că mintea începe să fie anxioasă, ne gândim: „Cine ține cont de asta?“ Răspunsul este: „«Mintea mare», care este mereu relaxată și fericită, curioasă și plină de energie curată“.

Este important să nu luptăm contra ei, să nu încercăm să o schimbăm. Pur și simplu să rămânem deschiși și să o lăsăm să treacă.

Înainte am vorbit despre „energia mentală“. Energiile se schimbă constant. Este normal și trebuie să acceptăm. Când energia noastră începe să se miște și simțim cum conștiința începe să fie atrasă de negativ, ne relaxăm ca să „ne eliberăm“. Să ne amintim încă o dată că „eliberarea“ semnifică

să ne dăm un pas înapoi pentru a contempla energia, în loc să ne scufundăm în ea.

Nu trebuie să ne implicăm în dialogul cu mintea, indiferent ce ar spune. Să nu luptăm împotriva ei, să nu încercăm să o schimbăm. Să învățăm să ne relaxăm înainte de dialogurile ei maniace și să nu ne lăsăm prinși.

## Rezistența este o greșeală

Să presupunem că cineva ne spune ceva dezagreabil:

— Nu știi să te ții de cuvânt, nesimțitule!

Și mintea începe să-și spună:

— Cum își permite? Ce știe el despre intențiile mele? Ar fi trebuit să ripostez?

Simțim o împunsătură dureroasă. Ura, indignarea, ofensa.

În această situație, avem posibilitatea de a practica. Este crucial să nu răspundem, să nu alimentăm dialogul inutil. Și să nu evităm durerea!

Suntem observatori și putem să ne contemplăm propria gândire și simțire. Este momentul de relaxare în scaunul din spate: suntem mult mai mult decât „mintea mică".

Suntem în fața teatrului vieții și în acest moment din spectacol ni se întâmplă „să nu facem nimic", „să nu atingem nimic", „să lăsăm să curgă", „să ne simțim umani", „să ne conectăm cu mintea mare".

Deși sună paradoxal, acest exercițiu de nonrezistență ne va elibera, ne va da spațiu, liniște, calm profund în majoritatea situațiilor, suficient pentru a avea din nou control asupra vieții noastre.

De fiecare dată, vom avea o trăire asemănătoare celei descrise mai sus, de *ananda*, bucurie fără cauză, plenitudine.

Persoanele cele mai puternice și mai fericite nu consideră că durerea ar fi o problemă, ci o altă manifestare a vieții. Dacă o lăsăm să treacă, toate experiențele sunt magnifice și efemere.

## Totul este bine

Cineva imatur se gândește că tot ceea ce creează probleme nu este bun, nici tot ce provoacă o stare proastă și trebuie evitat. Dar această atitudine este greșită din mai multe motive.

În primul rând, pentru că nu poate fi așa. Universul nu funcționează așa. Emoțiile vin și se duc.

În al doilea rând, pentru că altfel nu am mai putea aprecia momentele agreabile și pur și simplu nu ar mai exista.

În al treilea rând, pentru că problemele nu sunt rele: sunt experiențe interesante și în ultimă instanță chiar utile. În ultima clipă a vieții vom trece în revistă tot ce am trăit și vom privi totul cu simpatie și apreciere, pentru că va fi sinonimul existenței noastre.

Pe măsură ce vom exersa „să lăsăm să treacă valul", ne vom da seama că eforturile noastre de a ne proteja de probleme nu fac decât să ne provoace mai multe probleme. În mod contrar, deschiderea către emoțiile negative face loc iubirii, pasiunii și unui calm nebănuit.

Viața se schimbă constant și încercând să o controlăm niciodată, nu vom fi satisfăcuți. Alternativa este să acceptăm totul și să reacționăm cu entuziasm în fiecare situație. Dacă ni se fură telefonul, înseamnă că era momentul să-l schimbăm cu unul diferit sau mai bun. Nu l-am pierdut, ci viața, cu dansul ei constant, a produs această experiență.

Dacă mă irită zgomotul din vecini, această tensiune nu am inițiat-o eu, nici vecinul și în niciun caz zgomotul. A apărut în conștiință: nimic mai mult. Este normal. Înseamnă că a venit momentul să facem ceva util în casă în legătură cu zgomotul, să ne concentrăm pe altceva.

Ne eliberăm în momentul întâlnirii cu noi înșine. Nu suntem tensiunea pe care o simțim periodic. Aceste emoții nu au nimic de-a face cu esența noastră. Noi suntem cei care percepem aceste lucruri.

Și, ca să încheiem, cum am spus în capitolul anterior, acest tip de mindfulness nu ne cere să medităm, ci pur și simplu să aplicăm ce am învățat în fiecare clipă a vieții noastre. Tehnica „lasă să treacă valul" este un fel de meditație fără a medita. Tot înainte: avem toată viața pentru a exersa.

În acest capitol am învățat că:

- 95% din producția mentală nu servește la nimic.
- Noi suntem mult mai mult decât această minte vorbăreață.
- Putem să ne observăm când gândim.
- Să fim observatori ne îndepărtează de gânduri și emoții.
- Toți experimentăm întreaga gamă de emoții negative și asta nu e rău.
- Nimic nu este „rău" sau „bun": această calificare nu face decât să creeze probleme.

## Exerciții ale Părții a Treia

După cum am văzut, tehnica „lasă să treacă valul" constă în trei pași:

a) Să ne situăm în poziția observatorului.
b) Să nu răspundem la gânduri, să le lăsăm să curgă.
c) Să permitem să ne traverseze emoția, fără luptă.

Călugării budiști exersează zilnic aceste abilități. Deja știm că nu este singura metodă care dă rezultate. Putem să exersăm cu ce ne aduce viața.

Dar din când în când, putem să încercăm un exercițiu clasic de meditație. Eu o fac în timp ce înot sau dacă mă trezesc noaptea și nu mai am somn. Exercițiul constă în a ne îndrepta atenția către respirație și a încerca să ne concentrăm pe ea. Din nou, la puțin timp, gândurile ne vor invada conștiința. Perfect. Ne concentrăm din nou.

Acest exercițiu este o formă de antrenament care face totul mai ușor în viața reală.

Dar, încă o dată, nu este necesar să-l ducem la capăt. Viața ne va oferi suficiente oportunități pentru a practica.